

¡A TOMAR AGUA!

Consejos fáciles para aumentar el consumo de agua

Antes de almorzar o cenar serví agua para vos y tu familia.

Llevá una botellita de agua en el bolso o en la mochila.

Probá tomar agua si sentís: dolor de cabeza, sueño, cansancio, el cuerpo te puede estar avisando que está deshidratado.

Tomá agua antes, durante y después de hacer ejercicio.

¡Vamos por un vaso más!



¡A TOMAR AGUA!

¿Qué ocurre si no nos hidratamos adecuadamente?

- ✘ La falta de agua en el cuerpo se llama deshidratación.
- ✘ La sed es un aviso tardío del cuerpo por falta de agua.
- ✘ La deshidratación puede traer: dolor de cabeza, sueño, distracción, cansancio, entre otros.



¡A TOMAR AGUA!

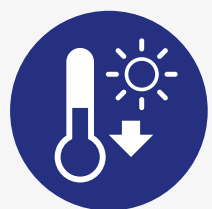
El agua es el principal componente del cuerpo humano y es indispensable para realizar las funciones básicas de nuestro organismo.



Contribuye a transportar alimentos y oxígeno a las células.



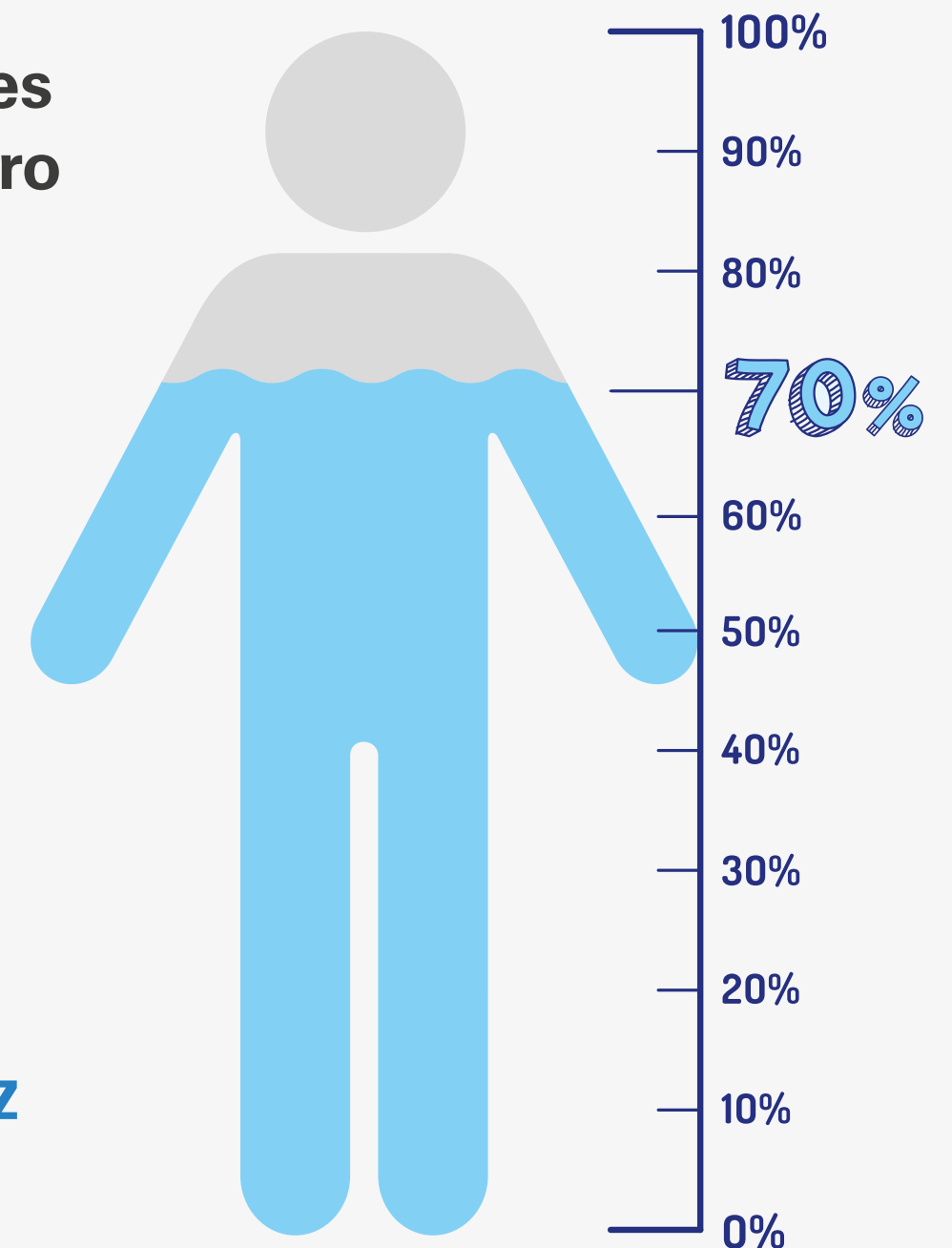
Permite la eliminación de toxinas.



Regula la temperatura.



Ayuda a mantener niveles adecuados de acidez y a metabolizar las grasas.



¡A TOMAR AGUA!

Cuando hacemos deporte, jugamos o un día de mucho calor, transpiramos y vamos perdiendo esa agua. Por eso es muy importante hidratarnos.

Tomar agua es la forma más saludable de hidratarse

Porque...

- ✓ Es natural.
- ✓ No tiene aditivos como colorantes, conservantes, ni azúcar.

