

# ¡Para una correcta hidratación el agua simple es lo mejor!



## ¿Por qué?

### Compone gran parte de nuestro cuerpo:

- 78% en bebés y niños < 1 año
- 65% niños y adolescentes
- ◀ 55-60 % adultos

### Participa en múltiples funciones:

Contribuye a mejorar la concentración y velocidad de reacción



Favorece el estado óptimo de tejidos como piel y cabello



Participa en el fortalecimiento y tonificación muscular



Importante para regular la temperatura corporal



Participa en la eliminación de desechos del organismo



Contribuye a la lubricación de las articulaciones

### Consumo recomendado:

2-3 litros



6-8 vasos



### Aumenta tu consumo de agua en caso de:



Clima caluroso



Si realizas actividad física



En presencia de fiebre, vómito y diarrea

### Recomendaciones para tomar más agua

- Establece metas en vasos, fija un horario y recuérdalo con alarmas en tu celular.
- Incrementa de forma gradual **¡Poco a poco lo lograrás!**



1 vaso al despertar



1 vaso a media mañana



2 vasos en la comida



2 vasos a media tarde



1 vaso en la cena



- **¡Agrega un poco de sabor pero NO calorías!** con hojas de hierbabuena, menta, limón; así como rodajas de frutas cítricas y pepino.