

Tu salud, nuestra prioridad



PARA MÁS INFORMACIÓN, PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:

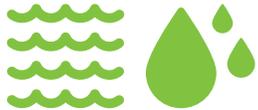
 salud@aytoalcobendas.org   @Alcobendasalud

 916 637 001

Guía de Hidratación

10 razones para ver
el vaso medio lleno

10 CONSEJOS PARA ESTAR BIEN HIDRATADOS



- 1./ Estar bien hidratado es esencial para la salud en cualquier época del año, se realice o no actividad física.
- 2./ El agua es siempre la primera opción. Evita las bebidas azucaradas.
- 3./ Frutas, verduras y ensaladas también te hidratan.
- 4./ No esperes a tener sensación de sed para beber. Ten agua a mano.
- 5./ Las bebidas a temperatura moderada (10-15°C) son más apetecibles.
- 6./ Los niños, los mayores, enfermos crónicos, personas sin hogar y trabajadores al aire libre son colectivos muy vulnerables a la deshidratación. Asegúrate de que beban agua u otras bebidas en abundancia.
- 7./ Aumenta la cantidad de líquidos en días calurosos y antes, durante y después del ejercicio.
- 8./ Estar bien hidratado mejora el rendimiento cognitivo y potencia la capacidad de memoria y concentración.
- 9./ 10 ingestas de líquidos al día es una buena referencia para una correcta hidratación.
- 10./ Sé ejemplo para tu entorno. Cumple las recomendaciones y protege al medio ambiente, evitando envases de plástico.

TOMA AGUA. TOMA CONCIENCIA



El agua es un nutriente esencial para el funcionamiento de nuestro cerebro, nuestras funciones cognitivas y nuestro estado de ánimo.



Ayuda a regular la temperatura corporal.



Ayuda a la eliminación de desechos y toxinas.



Favorece la absorción de nutrientes, facilita la digestión y evita el estreñimiento.



El agua protege y lubrica nuestras articulaciones.



Es fundamental para tener una piel sana, hidratada y tersa.

Hidrátate siempre que hagas ejercicio, la temperatura y/o la humedad sean elevadas o en cualquier situación que haya pérdida elevada de sudor o líquidos (diarrea).