

¡Tome agua, es esencial para ser saludable!

Sabrás Que...

- El agua es un líquido precioso
- El agua es muy importante para nuestra salud
- El agua ocupa 60% del peso de nuestro cuerpo
- El agua regula la temperatura de nuestro cuerpo
- El agua trae nutrientes y oxígeno a las células que están en nuestra sangre
- El agua ayuda a llevar los desechos a través de los intestinos
- El agua juega un papel importante en casi todas las funciones de nuestro cuerpo – piel, pulmones, corazón, riñones y el sistema digestivo.

¿Cuándo necesitamos agua?

- ¡Todo el tiempo, regularmente!
- Antes, Durante y después de hacer ejercicio.
- Cuando el clima está caliente o húmedo.
- Cuando está frío (por que la temperatura de tu cuerpo disminuye y tenemos que remplazar lo que perdimos en el sudor)

¿Estás deshidratado?

Deshidratación:: Cuando no tienes agua suficiente en tu cuerpo para que funcione normalmente.

Cada día nosotros perdemos agua cuando sudamos, cuando exhalamos, urinario, defecación.

Señales y síntomas de deshidratación: sed insaciable, fatiga, boca seca, un poco y no deseo de orinar, debilidad en los huesos, mareos, y dolor de cabeza.

