

Hidratación

La hidratación es esencial para la salud.



➤ Beber agua

➤ Hacer ejercicio

➤ Comer alimentos hidratantes

➤ Cuidarse de los niños

➤ Evitar las bebidas azucaradas



1

Beber agua

Beber agua es la mejor manera de mantenerse hidratado.



2

Comer alimentos hidratantes

Los alimentos como las frutas y verduras también pueden ayudar a mantenerse hidratado.



3

Evitar las bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas pueden deshidratar, así que es mejor evitarlas.



4

Hacer ejercicio

Hacer ejercicio puede hacer que se deshidrate, así que es importante beber más agua cuando se hace ejercicio.



5

Cuidarse de los niños

Los niños son especialmente propensos a la deshidratación, así que es importante asegurarse de que beban suficiente agua.

La hidratación es importante

La hidratación es esencial para la salud. Beber agua, comer alimentos hidratantes y evitar las bebidas azucaradas son buenas maneras de mantenerse hidratado.

