

Bebe agua al hacer ejercicio



Las necesidades diarias de líquido de una persona adulta sana son aproximadamente de 2L...



... y son cubiertas por el agua que se bebe y por la que contienen los alimentos.



La ingesta de agua se debe incrementar en: el embarazo, la lactancia, el ejercicio físico intenso y situaciones de altas temperaturas.



La sensación de sed es un signo de deshidratación, toma agua de manera continua para evitar llegar a este estado.

Ahora te toca a ti...

Enumera todos los líquidos que bebes a lo largo de un día. ¿Es suficiente cantidad para mantenerte bien hidratado/da? ¿Son suficientemente saludables?

