CONSUMO DE AGUA

El Agua es el principal componente de todos los tejidos del cuerpo.

El **60% de nuestro peso corpora**l es agua.

RECOMENDACIONES:

- Consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día.
- Correcta hidratación cuando se realice una actividad física, puede producirse un aumento de temperatura corporal.
- Evitar la sensación de sed bebiendo líquido a lo largo del día para no deshidratar al organismo.
- Se deben consumir alimentos ricos en agua como las frutas y verduras, caldos, sopas.

¡BENEFICIOS!

- Beneficia al cerebro: Este depende del agua para trabajar de forma más eficaz y te ayudará a pensar mejor.
- Es beneficioso para el corazón: Una cantidad adecuada de agua al día puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
- Beneficia la piel: Una piel bien hidratada se ve más radiante y más joven.
- Regula la temperatura corporal.

Síguenos en:
www.cenu.edu.ec
Programa de la Escuela Primaria COLEGIO SOLICITANTE
EFQM Committed to excellence 2 star - 2014
CENU UN MUNDO DE CAMPEONES