



Agua ^{vs.} Bebidas endulzadas

Comienza el calor, los termómetros se disparan y tu cuerpo se deshidrata, cuando hay altas temperaturas, **el agua natural es la única bebida que puede hidratar saludablemente al organismo** a diferencia de bebidas deportivas, refrescos o jugos. Consumir bebidas endulzadas contribuye al desarrollo de diversas enfermedades como obesidad y diabetes.

¿Sabes cuanta azúcar contienen las bebidas que consumes?

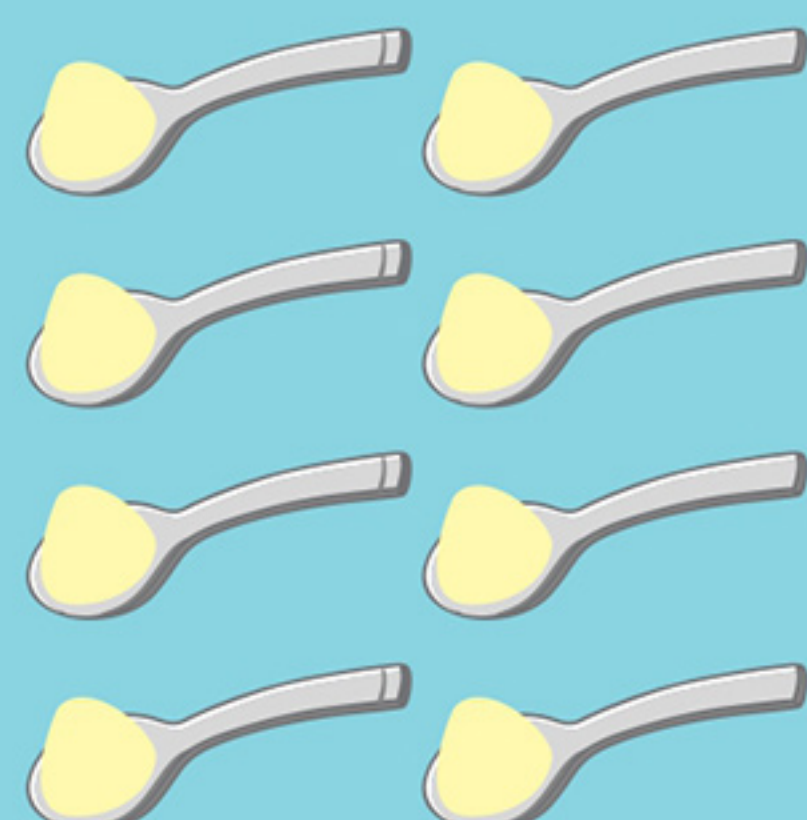


Agua natural
2 lt

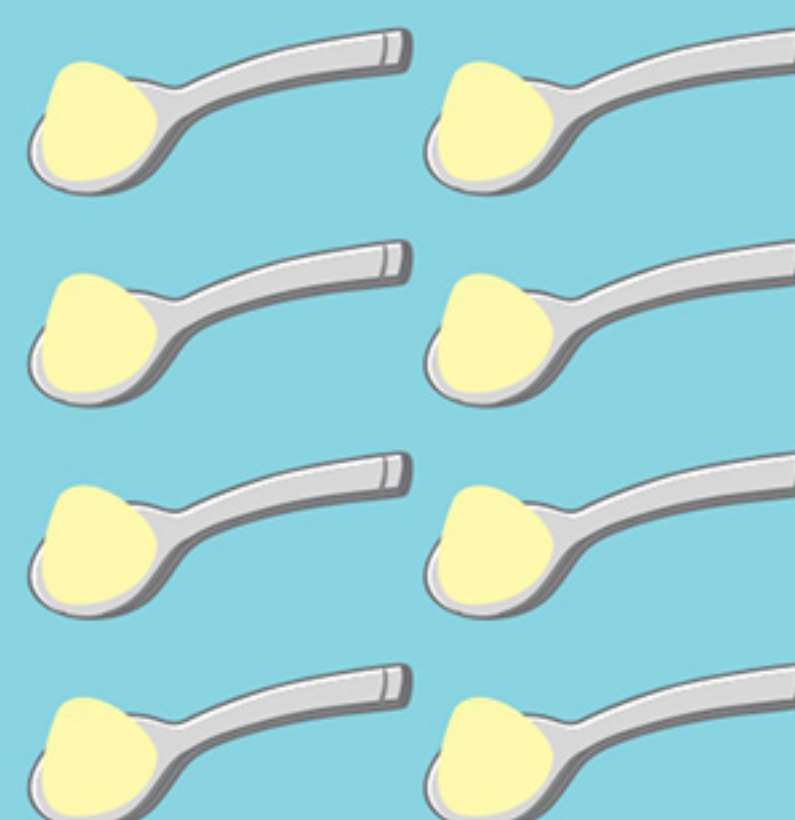
CERO



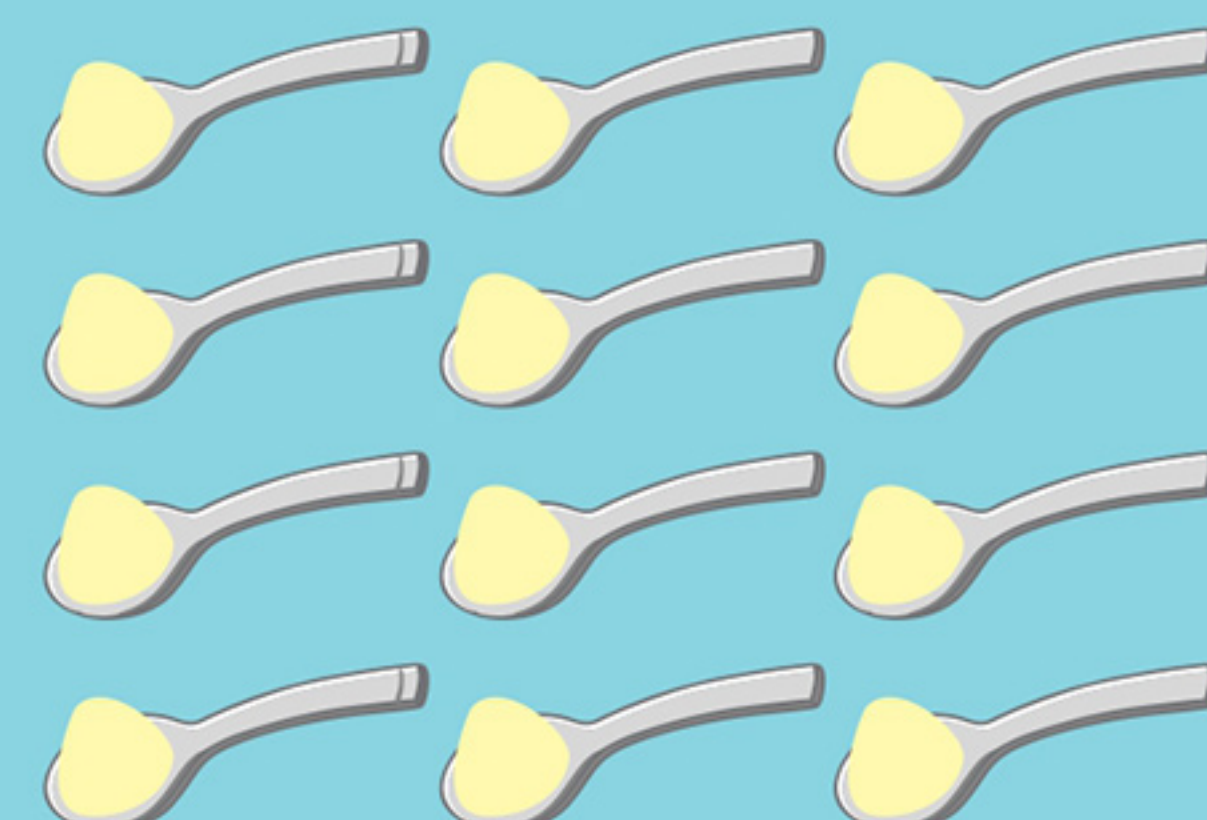
Cajita de jugo de naranja
250 ml



Agua saborizada de limón
500 ml



Refresco de Cola
600 ml



No olvides
tomar por lo menos un vaso
de agua cada 4 hrs.

Recuerda consumir bebidas saludables y si son saborizadas que sea con frutas naturales y de preferencia sin azúcar.



Nivel de importancia	Cantidad recomendada
6	0 vasos
5	0 - 1/2 vaso
4	0 - 1 vasos
3	0 - 4 tazas
2	0 - 2 vasos
1	6 - 8 vasos

Jarra del buen beber