

EL DECÁLOGO DE LA HIDRATACIÓN

#yomehidrato

CODINMA

¡Estar siempre hidratado es esencial para tu salud!



1.



LA BEBIDA DE ELECCIÓN

El agua debe ser tu bebida de preferencia y, a ser posible, es recomendable ingerirla en cada comida y entre las mismas

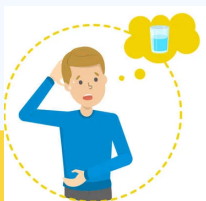
2.



NO SOLO IMPORTAN LOS LÍQUIDOS

Aumenta el consumo de frutas y verduras, te pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación por su alto contenido en agua

3.



NO ESPERES A TENER SED

Y prevé las salidas de casa, ten siempre a mano una botella de agua

4.



CUIDADO CON LAS SITUACIONES ESPECIALES

Mantén bien hidratados a los colectivos con mayor riesgo de deshidratación: niños, embarazadas y personas mayores

5.



EN VERANO

Debes aumentar la ingesta de agua en épocas de calor y sequedad ambiental elevada

6.



SI PRACTICAS DEPORTE

Evita realizar actividades físicas en las horas centrales de días calurosos y es conveniente que te hidrates antes, durante y después del ejercicio

7.



RECONOCE LOS SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

Sed, sequedad de las mucosas y de la piel, disminución de la cantidad de orina, fatiga...

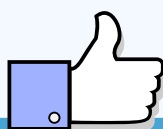
8.



LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

No solo no evitan la deshidratación, sino que pueden llegar a empeorarla

9.



SE RECOMIENDA

Consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos a lo largo del día, incluyendo el agua que proviene de los alimentos. Como referencia, 10 vasos al día (1 vaso equivale a 200-250 ml)

10.



ACOMPaña LA HIDRATACIÓN CON UNA DIETA SALUDABLE Y BUENA COMPAÑÍA

Lo notarás en todos los ámbitos y te sentirás mejor

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.