

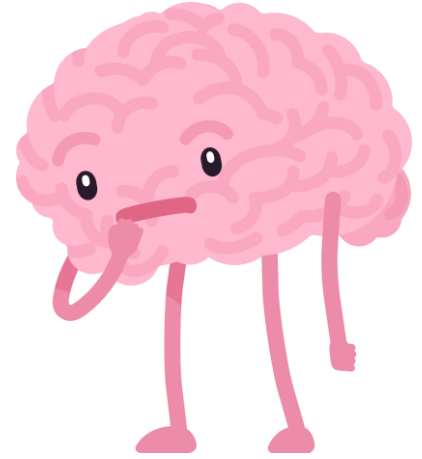


# Hidratarse es cuidarse

*Este 22 de Marzo es el día del agua, nutriente esencial para la vida*

## ¿Sabías que?

El agua es el principal componente de nuestro organismo, representando al rededor del 60% de nuestro peso corporal.



### La importancia del Agua

El agua es un componente esencial para mantener nuestra salud, ya que influye en múltiples funciones de nuestro cuerpo. Beber suficiente agua cada día puede mejorar nuestra calidad de vida.

### Algunos Beneficios que nos entrega el agua

- Mantiene t° corporal
- Beneficiosa para la digestión de nutrientes
- Disminuye el estreñimiento
- Ayuda al buen funcionamiento del corazón
- Favorece la hidratación y elasticidad de la piel
- Contribuye a la prevención de enfermedades renales.
- Repone las pérdidas de agua que se producen a través del sudor y deposiciones.

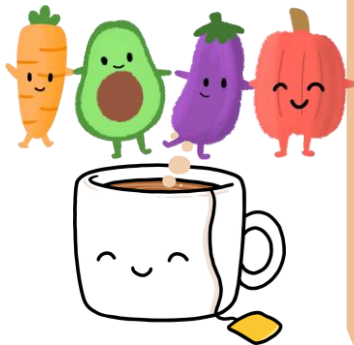


### Alimentos/Bebestibles que nos mantienen hidratados

Es importante considerar que el **agua es la primera opción de hidratación**. Aún así existen opciones de alimentos y/o bebestibles que nos ayudan a mantenernos hidratados, por ejemplo:

- Jugos en polvo sin azúcar
- Infusiones
- Frutas y verduras

También puedes saborizar tu agua añadiendo pedacitos de frutas :)



# Recomendaciones de consumo de agua

## Preescolar 2-5 años

5 o más  
vasos de  
agua



## Escolar 6-10 años

5 a 6  
vasos de  
agua



## Adolescente 11-19 años

6 a 8  
vasos de  
agua



### Tip para observar tu hidratación

Monitorea el color de tu orina, ya que esta se asocia a tu hidratación.

Una orina con un color más claro es signo de hidratación.



¡Incorpora una **botella de agua** en tu día a día y **mantente hidratado!**

