



Cómo hidratarnos?

una necesidad vital



Naranja
88% agua



Sandía
92% agua



Uva
81% agua



Manzana
86% agua



Kiwi
83% agua



Lechuga
95% agua

- Agua potable o mineral
- Frutas: jugos, licuados, batidos.
- Hortalizas frescas.
- Caldos, sopas y cazuelas.
- Infusiones: té, café, mate cocido, mate.
- Lácteos, huevo y carnes.



Fuente:
Instituto de Investigación Agua y Salud
Pág. Web: <http://institutoaguaysalud.es/instituto-de-investigacion-agua-y-salud/>



Centro Asistencial
MANANTIAL

Encontranos en

- Av. Comandante Rosales 1648 · Posadas
- 376 - 4456759
- 376-4172783 Misiones Te escucha!
- abordaje@pacd.misiones.gov.ar
- [prevenciondeadiccionesmisiones](https://www.instagram.com/prevenciondeadiccionesmisiones)
- Ministerio de Prevención de Adicciones y Control de Drogas - Misiones
- Ministerio de Prevención de Adicciones Misiones



Hidratación



una necesidad vital



Ministerio de
Prevención de
Adicciones y
Control de Drogas



Subsecretaría
de Abordaje
de las Adicciones

Importancia de la hidratación



El agua, representa aproximadamente las dos terceras partes del peso corporal. Dentro de sus principales beneficios tenemos que es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, mantiene la temperatura corporal normal y ayuda a la digestión y absorción de nutrientes.



Beneficios para



Temperatura



Cerebro



Corazón



Riñones



Piel



Aparato
respiratorio



Aparato
digestivo

Consejos para una buena hidratación



- Beber entre 4 y 6 vasos de líquidos entre comidas.
- Ingerir líquidos regularmente aunque no tenga sed.
- Consumir frutas y verduras, ya que son alimentos ricos en agua.
- Tomar agua durante las comidas, para favorecer la ingesta de alimentos.

