

AGUA

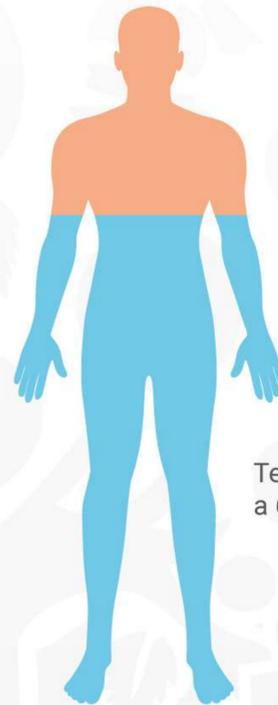
El agua es necesaria porque transporta nutrientes al cuerpo; sin embargo cada día el cuerpo pierde.

¿Qué debo hacer?

	Evita bebidas azucaradas: los refrescos y jugos tienen mucha azúcar.		Toma té y café sin azúcar. Es preferible usar las hojas naturales de la planta o el café de grano, pues no contienen químicos dañinos a la salud.
	Modera las bebidas alcohólicas, el alcohol se transforma en azúcar en el organismo.		Conserva el agua, preferentemente en recipientes de vidrio bien desinfectados; el plástico puede contaminarla o generar bacterias.
	Si presenta intolerancia a la lactosa evitar tomar lácteos o elegir los lácteos deslactosados-descremados.		Bebe de 6 a 8 vasos de agua natural al día (2 litros aprox).
	Si tienes mucha actividad física, toma agua natural y no consumas bebidas deportivas ni energéticas comerciales.		Toma agua de frutas naturales sin azúcar; la fruta ya tiene.

¿En qué me beneficia tomar agua?

- ⊕ Mejora la circulación de la sangre.
- ⊕ Ayuda a regular la temperatura del cuerpo.
- ⊕ Protege al corazón.
- ⊕ Aumenta el movimiento intestinal y evita estreñimiento.
- ⊕ Disminuye la acidez y mejora la digestión al alcalinizar el estómago.
- ⊕ Reduce el hambre.
- ⊕ Depura el organismo de toxinas.
- ⊕ Combate el cansancio y da fuerza a los músculos.
- ⊕ Lubrica articulaciones y órganos.

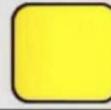
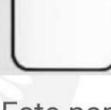


Tenemos de 50% a 60% de agua

Jarra del Buen Beber



Guía de Auto-hidratación

UTILIZANDO SU ORINA COMO GUÍA DE AUTO-HIDRATACIÓN	
© 2013 GOER	
	AMARILLO OSCURO – NARANJA NIVEL DE HIDRATACION PELIGROSAMENTE BAJO. BEBA AL MENOS 1 LITRO URGENTE.
	AMARILLO OSCURO NIVEL DE HIDRATACION MUY BAJO. BEBA 1 LITRO DENTRO DE LOS PROXIMOS 15 MINUTOS
	AMARILLO NIVEL DE HIDRATACION BAJO. BEBA 1 LITRO DENTRO DE LOS PROXIMOS 30 MINUTOS
	AMARILLO CLARO NIVEL ADECUADO DE HIDRATACION. BEBA 1 LITRO DENTRO DE 1 HORA
	CLARO/CRISTALINO BUEN NIVEL DE HIDRATACION. BEBA 1 LITRO DENTRO DE LAS PROXIMAS 2 HORAS

Este parámetro se evaluará si la cantidad de líquidos es la que ha sido la adecuada o habrá que completar la cantidad diaria o en su caso acudir a valoración médica.

¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!