

LA SEMANA DEL AGUA

1



RECOMENDACIÓN

INFANCIA

de 1 a 2 litros según la edad.

PERSONAS ADULTAS
de 2 a 2,5 litros.

Alimentos como frutas y verduras y otras bebidas como leche, infusiones y zumos contienen mucha agua.

2



RETO

INFANCIA

Aumenta 1 vaso al día.

PERSONAS ADULTAS
Aumenta 2 vasos al día.

3



TRUCOS

- No esperes a tener sed para beber.
- La sed se quita con agua, reduce las bebidas azucaradas o con alcohol.
- Toma un vaso de agua en el desayuno
- Coloca un vaso cerca de donde estés.
- Bebe agua en las comidas.
- Aumenta el consumo de frutas y verduras.
- Bebe agua después de hacer ejercicio.

4



RECUERDA

**HAZ ACTIVIDAD
FÍSICA TODOS
LOS DÍAS**



Pulsa aquí para ver vídeos de actividad física.

LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEJORAN TUS DEFENSAS