Primera en Salud
promoción y prevención

# Mantente hidratado

## Beneficios de tomar agua



- Elimina toxinas
- Regula la temperatura del cuerpo
- Mejora la circulación
- Ayuda al movimiento intestinal
- Ayuda a convertir los alimentos en energía

## Tips para tomar agua

**¡Natural!** Esta e s la mejor forma de tomar agua, pero si quieres añadir sabor o textura puedes utilizar:

**Jugo de frutas**
Agrega unas gotas de jugo de limón o naranja

**Fruta**
Agrégale trocitos de piña, pepino o fresa

**Cáscara de fruta**
Añade cáscara de naranja o limón

**Té**
Agrégale té, prepáralo caliente o frío

**Hojas naturales (hierbas)**
Agrégale hojas de menta o yerbabuena

## Calcula tu **consumo diario de agua**

Recomendado para personas sin condición de salud diagnosticada. Recuerda siempre consultar con tu médico de cabecera.

**KILOS**

Tu peso en kilos × 35 ml (Multiplicado por 0.035) = Cantidad de litros de agua

**LIBRAS**

Tu peso en libras dividido entre 2.2 kg × 35 ml (Multiplicado por 0.035) = Cantidad de litros de agua

El objetivo de este material es únicamente informativo y no pretende sustituir las recomendaciones médicas. Consulta a tu médico para tratamientos específicos.

Conoce más sobre **Primera en Salud** a través de:




**Pili**, tu asistente virtual vía **WhatsApp (809) 476-3300**

Escanea y accesa a **arsprimera.com**

arsprimera.com

ARS Primera