

RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA
COMER MEJOR

SÓLO AGREGUE AGUA | FCS253



¿PORQUE NECESITAMOS AGUA?

MEJOREl agua se compone entre el 50 y el 75 por ciento de nuestro cuerpo. Es un nutriente esencial y nuestro cuerpo no puede hacer todo lo que necesitamos. Si bien el agua es el único nutriente más importante para mantener una buena salud, ¡nos olvidamos de beberla! Beber 48 a 64 onzas de agua diariamente es una buena idea, pero la cantidad de agua que la persona necesita se ve afectada por muchas cosas.

¿SABÍAS QUE?

Nuestros cuerpos pueden sobrevivir solo unos días sin agua. El agua transporta nutrientes por todo el cuerpo y mantiene los alimentos en movimiento a través de los intestinos. Ayuda a eliminar los productos de desecho y previene el estreñimiento. El agua también amortigua las articulaciones que se mueven suavemente y regulan la temperatura corporal a través de la sudoración.

Si experimentó sequedad en la boca, orina oscura y mareos o aturdimiento, es posible que deba consumir más agua.

CONTENIDO DE AGUA EN LOS ALIMENTOS

Lo crea o no, el agua se encuentra en casi todos los alimentos. Como puede ver, frutas y verduras típicamente contienen la mayoría por onza.

Lechuga	95%	Sandía	92%
Brocoli	91%	Fresas	91%
Zanahoria	87%	Bananas	75%
Yogur	75%	Pasta	66%
Pollo	65%	Pan	38%

Si tiene la tentación de reemplazar su producto con jugo, tenga en cuenta que no todos los jugos son iguales. Algunos están empacados con nutrientes, mientras que otros son simplemente agua con azúcar. Lea la etiqueta y solo compre jugos que contengan jugo de fruta 100%. ... Algunas bebidas de frutas pueden costar menos del 100% de jugos de frutas, pero debido a que brindan pocos nutrientes, ¡realmente no son mejores para comprar!



AGREGUE AGUA A SU DÍA

Aquí hay 5 consejos para beber más agua a lo largo del día:

1. Tome pausas para tomar agua, no café.
2. Tome agua con sus comidas y / o refrigerios.
3. Congele una botella de agua y llévela al trabajo todos los días para un suministro de hielo y frío.
4. Nunca deje pasar la oportunidad de una fuente de agua.
5. Beber agua antes, durante y después del ejercicio.

Escriba a continuación cómo le gustaría añadir agua a su día:
