



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE

El agua es esencial para mantener la salud

1

Bebe agua natural o simple para hidratarte

2

Consume al menos dos litros de agua natural o simple al día

3

Acompaña todas tus comidas con agua natural o simple

4

Bebe agua constantemente, aunque no tengas sed

5

Bebe agua antes, durante y al terminar cualquier actividad física

6

Ten disponible siempre agua natural o simple (botella, termo, vaso) para que te hidrates a lo largo de todo el día

7

Evita el consumo de bebidas azucaradas para reducir el riesgo de sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular y caries dental, entre otras



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**





HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE

El agua es esencial para mantener la salud

1

Establece rutinas de consumo de agua natural o simple

2

Ten recordatorios para beber agua en intervalos regulares

3

Prepara infusiones de menta o hierbabuena; agrega rodajas de limón, naranja o pepino. No añadas azúcar

4

Modera el consumo de bebidas con cafeína

5

Evita bebidas estimulantes (con combinación de taurina, cafeína, guaraná)

6

Cuida lo que bebes, revisa las etiquetas nutrimentales

7

Limita el consumo de bebidas alcohólicas



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE

Beneficios

- 1 Mantiene las funciones del cuerpo
- 2 Mejora el rendimiento físico y mental
- 3 Ayuda a la digestión
- 4 Disminuye el estreñimiento
- 5 Evita debilidad, boca seca, dolor de cabeza, mareo
- 6 Genera beneficios sin aportar calorías
- 7 Contribuye a conservar una piel más sana



¡DE TI DEPENDE!



INCMNSZ

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE





HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE ¡CAMBIA!

1 Bebe agua natural a pesar de no tener sed

2 No consumas bebidas azucaradas para hidratarte (jugos, refrescos, etc.)

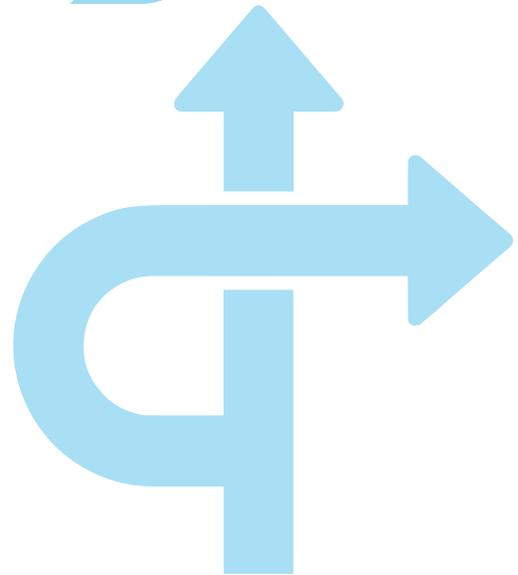
3 Limita el consumo de bebidas con alto contenido en cafeína

4 Evita agregar azúcar, miel o edulcorantes no calóricos al café, té o infusiones

5 No tomes bebidas alcohólicas para paliar la sed

6 Trae contigo envases reutilizables en lugar de botellas de plástico

7 Usa filtros o purificadores de agua para no usar garrafones



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE ¡SÍGUELE!

1 Recuerda que el agua simple es la mejor bebida para mantenerte hidratado

2 Haz cubitos de hielo aromatizados (con menta, hierbabuena) y agrégalos a un vaso con agua simple

3 Agrega una rodaja de cítricos (naranja, limón, toronja) a una jarra con agua simple y bébela durante el día

4 Bebe té helado sin azúcar

5 Elabora paletas de hielo con infusiones

6 Hidrátate constantemente al ejercitarte

7 Vigila que se hidraten adecuadamente los niños y adultos mayores



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE ¡ME CUIDO!



1 Me hidrato con agua natural durante el día

Bebo agua aunque no tenga sed

2

3 Llevo conmigo una botella reusable con agua para beberla constantemente

Procuro no consumir bebidas azucaradas como refrescos, aguas de fruta, jugos

4

5 Agrego limón, menta, hierbabuena para saborizar el agua natural y no añadir azúcar

Evito tomar bebidas energizantes (con cafeína y taurina)

6

7 Utilizo filtros para no usar botellas plásticas



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE SOY CONSTANTE

- 1 Me hidrato con agua natural
- 2 Tengo recordatorios para beber agua durante el día
- 3 Preparo infusiones para compartir
- 4 Aumento el agua que bebo cuando hace calor
- 5 Modero el consumo de bebidas para deportistas
- 6 Limito el consumo de bebidas energizantes (cafeína y taurina)
- 7 Evito consumir bebidas alcohólicas para hidratarme



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE FESTEJA SANAMENTE

1

Bebe suficiente agua antes de asistir a una fiesta

2

Limita bebidas con alcohol o azucaradas como ponche o chocolate

3

Modera las botanas y alimentos salados que aumentan la sed

4

Recuerda que las sopas y los caldos también hidratan

5

Disfruta del agua mineral con limón, como una opción refrescante

6

Consume alimentos ricos en agua, como verduras y frutas

7

Después de los festejos mantente hidratado



¡DE TI DEPENDE!



INCMNSZ

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR