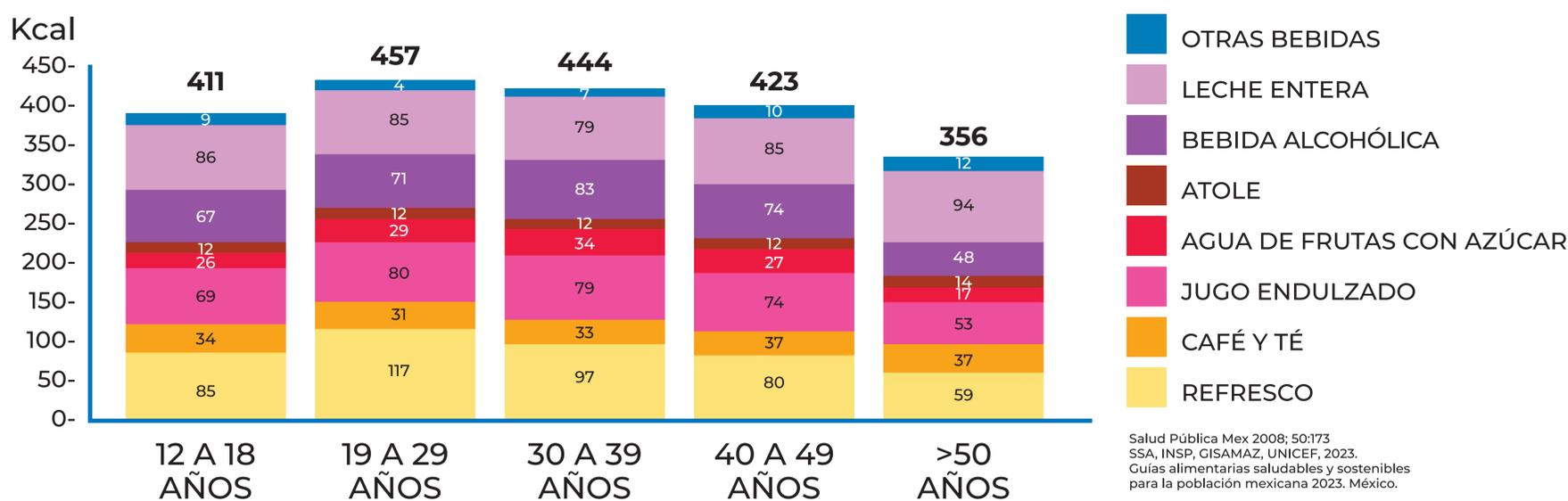




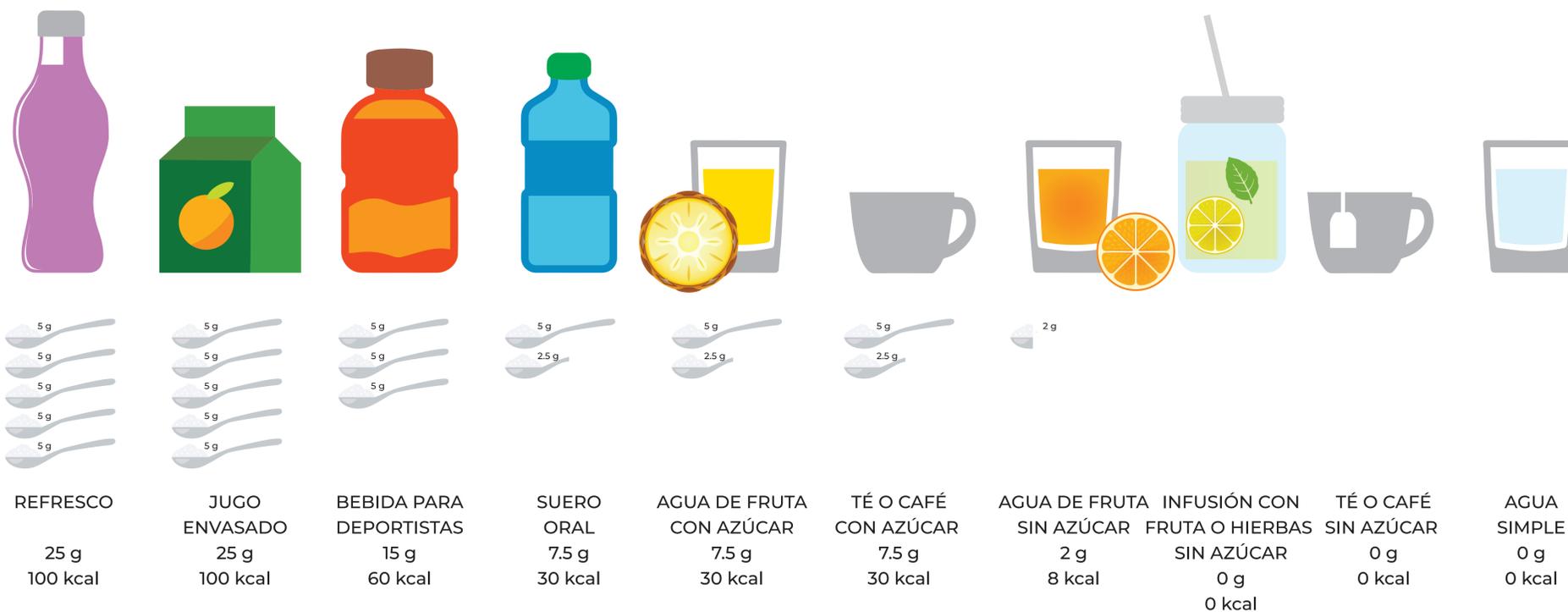
HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE

¿Cuánta azúcar consumes en tus bebidas?

Tomar bebidas azucaradas puede dañar tu salud.
Bebe agua natural a lo largo del día y con todas tus comidas.



EN 250 ml DE PRODUCTO



Estas calorías representan únicamente las que aporta el azúcar añadida.



¡DE TI DEPENDE!



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



HIDRATACIÓN CONTINUA Y SOSTENIBLE

PROGRAMA INCMNSZ®
**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**
PARA VIVIR MEJOR

¿Bebo suficiente agua?

Usa esta imagen de colores de orina para verificar qué tan hidratado estás. Es importante beber agua todos los días para mantenerte saludable.

	• SOBREHIDRATADO Orina transparente, inodora y abundante. Usualmente significa que estás bebiendo más agua de la que deberías. No bebas más de lo que necesitas.	
	• HIDRATADO Orina pálida, inodora y abundante. Usualmente significa que estás bien hidratado. Sigue bebiendo al mismo ritmo.	
	• LIGERAMENTE DESHIDRATADO Orina de color amarillo ligeramente más oscuro. Usualmente significa que necesitas beber más agua. Bebe un vaso de agua ahora.	
	• DESHIDRATADO Orina de color amarillo medio-oscuro. Usualmente significa que estás deshidratado. Bebe de 2 a 3 vasos de agua ahora.	
	• MUY DESHIDRATADO Orina más oscura, con olor fuerte y en pequeñas cantidades. Puede ser un signo de deshidratación. Bebe 4 vasos (1 litro) de agua inmediatamente.	

Ciertos alimentos, medicamentos, suplementos vitamínicos o enfermedades **pueden cambiar el color de tu orina** incluso si estás hidratado.

¡IMPORTANTE!

LOS COLORES DE ESTA IMAGEN SÓLO SON UNA GUÍA Y NO DEBEN REEMPLAZAR EL CONSEJO DE UN PROFESIONAL DE LA SALUD.



¡DE TI DEPENDE!