

# El agua, la mejor bebida

El agua es la bebida de referencia para hidratarse: sin calorías, sin azúcar y adaptada a las necesidades del cuerpo. Mantener una buena hidratación es un pilar sencillo de la salud.

## POR QUÉ IMPORTA



### Sin calorías

Hidrata sin aportar azúcar ni energía.



### Funciones del cuerpo

El agua participa en casi todos los procesos.



### Concentración

Una buena hidratación acompaña la función mental.



### Referencia

Es la mejor opción frente a bebidas azucaradas.



### Necesidades variables

Dependen del clima, la actividad y cada persona.



### Alimentos también

Frutas y verduras aportan agua a la dieta.

No existe una cifra universal de "litros al día" válida para todos: las necesidades varían según la persona, el clima y la actividad. La sed y el color de la orina son buenas guías. En algunas patologías, la ingesta de líquidos debe controlarse con indicación médica.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo hidratarse bien

Estas orientaciones generales ayudan a mantener una buena hidratación diaria.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Agua como base

Que sea la bebida principal del día.



### Alimentos con agua

Fruta y verdura contribuyen a la hidratación.



### Más con calor

Aumentar la ingesta en climas cálidos o al hacer ejercicio.



### Escucha la sed

Es una buena señal para la mayoría de personas.



### Menos azucaradas

Reducir refrescos y bebidas azucaradas.



### Situaciones especiales

En ciertas patologías, seguir la pauta médica.

Esta ficha es divulgativa. En personas con enfermedad renal, cardíaca u otras condiciones, la cantidad de líquidos puede necesitar control médico. Ante dudas, consulta con tu profesional sanitario.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.