

¿ESTÁ BEBIENDO SUFICIENTE AGUA?

CONSEJOS PARA MANTENERSE HIDRATADO

MANTENGA UNA BOTELLA DE AGUA PARA LLEVAR CON USTED

La persona promedio necesita alrededor de 8 tazas (64 onzas) de agua cada día. Lleve una botella de agua para mantenerse hidratado durante todo el día.



COMA MÁS FRUTAS Y VEGETALES

Las frutas y verduras contienen una alta cantidad de agua y le ayudarán a mantenerse hidratado. Algunos ejemplos de frutas y verduras con altas cantidades de agua incluyen sandía, fresas, pepino, melón y apio.



HAGA UNA INFUSIÓN CON SU AGUA

Una infusión de agua significa agregar algo al agua que le da sabor. Intente agregar sus frutas, verduras o hierbas favoritas a su agua para darle a su bebida un sabor nuevo y sabroso.





ESTÉ INFORMADO

La deshidratación es cuando su cuerpo no tiene suficiente agua. Tener sed es el primer signo de deshidratación.

Otros signos de deshidratación incluyen:

- Sed
- Boca seca
- Orina de color amarillo oscuro
- Fatiga (cansancio)
- Irritabilidad
- Confusión
- Calambres o debilidad muscular
- Mareo

Tenga en cuenta! El jugo, los refrescos y las bebidas deportivas proporcionan agua y cuentan para su consumo diario, pero estas opciones tienden a ser altas en calorías y azúcar. El agua es la mejor opción porque es de bajo costo, sin calorías y fácil de obtener.

AGUA CON INFUSION

Ingredientes:

- Su elección: 1 naranja, 1 limón, 1 lima o 1/2 pepino
- 2 tazas de agua

Direcciones:

- 1) Corte la fruta o pepino en rebanadas.
- 2) Ponga el agua en un jarro y agregue las rebanadas de fruta o pepino de su preferencia.
- 3) Sirva y disfrute!

MANTENGASE CONECTADO

Aunque no estemos educando en la comunidad en este momento, ¡estamos haciendo lo que podemos a la distancia! Llame a nuestra línea directa al 1-877-366-3874, visite uri.edu/snaped o siganos en las redes sociales para obtener recetas e información para toda la familia.



URI_Nutrition_Ed



RISNPed



Community Nutrition
Education RI



URI Nutrition