





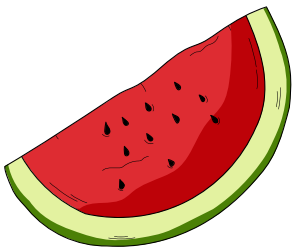
Conoce la importancia de la

Hidratación

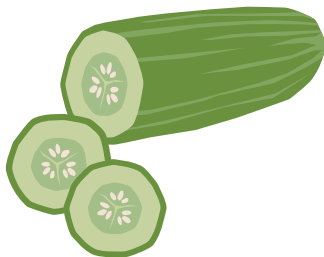
Beneficios principales del consumo de agua:

-  **Ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo.**
-  **Ayuda a mejorar las destrezas motoras.**
-  **Regula la temperatura del cuerpo y presión sanguínea.**
-  **Facilita el movimiento gastrointestinal evitando el estreñimiento.**

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE AGUA



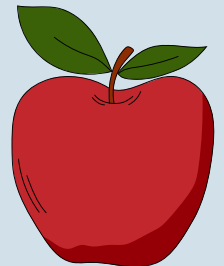
Melón de Agua
1 taza



Pepino
1/2 taza



Lechuga
1 taza



Manzana
1 taza

Recomendaciones para aumentar el consumo de agua durante el día

Sustituir el consumo de bebidas con alto contenido calórico.



Colocar botellas de agua en lugares estratégicos



Invierte en una botella reutilizable que pueda llevar a todos lados.



Crear metas en el día para aumentar el consumo de agua.



Fuentes de agua en el Recinto donde puedes rellenar tu botella reutilizable

Boca Boca -
Facultad de
Ciencias
Naturales

Centro
Universitario

Luis Palés
Matos (LPM)
Primer Piso



LA IUPI