

6

Consejos para mantenerse hidratado

El color de su orina puede decirle acerca del estado de hidratación en el que se encuentra.



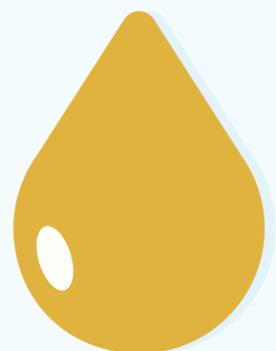
Hidratado



Medianamente hidratado



Deshidratado



Demasiado deshidratado

1



Comience su día bebiendo un vaso de agua.

2



Puede también preparar infusiones o tés sin azúcar.

3



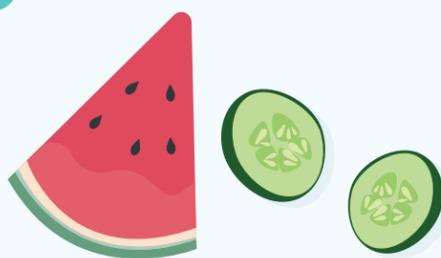
Evite el consumo de alcohol.

4



Siempre tenga con usted una botella de agua.

5



Coma frutas y verduras con un alto porcentaje en agua como la sandía y el pepino.

6



Incluya en su dieta ensaladas y sopas.

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: The European Food Information Council (EUFIC). How much water should you drink per day? <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/how-much-water-should-you-drink-per-day>

educacionsalud

@EducacionParaLaSaludINCMNSZ

INCMNSZ_EPS

INCMNSZ Educacion para la Salud

@educacionsalud

INCMNSZ Educacion para la Salud

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR