

Beber líquido en exceso es tan malo como no tomarlo



Checa esto...

¿Qué pasa si el consumo de líquido es insuficiente? O, por el contrario, ¿qué pasaría si se abusara?

El consumo excesivo de agua puede producir desorientación, confusión, convulsiones y hasta la muerte.

No tomar líquidos te ocasionará deshidratación y problemas de salud, incluso la muerte.

¿CUÁNTO LÍQUIDO DEBES CONSUMIR CADA DÍA?

Los niños de uno a tres años de edad: 5.5 tazas diarias.

Las mujeres adultas: 11.5 tazas diarias.

Los hombres adultos: 16 tazas diarias.

Los niños de cuatro a ocho años: 7.5 tazas diarias.



SI HACES MUCHO EJERCICIO...

Los jugos no son el líquido ideal para tomar después de una carrera, pues están demasiado concentrados. Si estás un poco deshidratado debes tomarlos diluidos.

Una bebida isotónica (deportiva) es ideal para hidratarse antes y después de hacer ejercicio; hay que beberla ligeramente fría y despacio mientras estiras los músculos.



Consejos prácticos

- Tomar bebidas en cada comida y refrigerio.
- Elegir aquellas bebidas que te gusten.
- Incrementar el consumo de frutas y verduras.
- No esperar a tener sed para beber líquidos.

