

PIRÁMIDE DE LA HIDRATACIÓN **Se!PrA**

Zumos comerciales y refrescos.

Conviene evitar el consumo de **bebidas alcohólicas**, incluso en pequeñas cantidades.

Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés. **Zumos de fruta natural, leche y productos lácteos**, y substitutos de leche sin azúcar. Cerveza sin alcohol. Bebidas isotónicas.

Agua con más contenido salino, refrescos sin azúcar. **Té, café, infusiones sin azúcar.**

Agua mineral, de manantial, del grifo.

El equivalente a **10 vasos.**



El 70% del cuerpo es agua. La recomanación, dependiendo de la edad, es **beber entre 2L y 2,5L de agua al día.**

El cuerpo no tiene la capacidad de almacenar agua. **Cada día se pierden entre 2 y 2,5 litros** a través de sudor, orina, heces, o por la respiración.