

PIRÀMIDE DE LA HIDRATACIÓ **Se!PrA**

Sucs comercials i refrescos.
Convé evitar el consum de **begudes alcohòliques**, fins i tot en petites quantitats.

Begudes amb cert contingut calòric i nutrients d'interès.
Sucs de fruita natural, llet i productes làctics i substituïts de llet sense sucre. Cervesa sense alcohol. Begudes isotòniques.

Aigua amb més contingut salí, refrescos sense sucre. **Te, cafè, infusions sense sucre.**

Aigua mineral, de manantial, de l'aixeta.
L'equivalent a 10 gots.



El 70% del cos és aigua. La recomanació, depenent de l'edat, és beure entre 2L i 2,5L d'aigua al dia.

El cos no té la capacitat d'emmagatzemar aigua. Cada dia es perden entre 2 i 2,5 litres a través de la suor, l'orina, la femta, o per la respiració.