



El agua: una bebida imprescindible.

→ Water : an essential beverage

El agua es la bebida fundamental para la consecución de una dieta saludable. Todas las personas deberían beber un mínimo de agua todos los días, y consumir alimentos ricos en ella.

El agua representa más de la mitad del peso de nuestro cuerpo y necesitamos consumirla, en una cantidad al menos de 5 a 8 vasos por día.

→ Water is a vital beverage to maintain a healthy diet



Controlar el abuso de los refrescos azucarados en los niños nos ayudará a crearles buenos hábitos alimentarios porque hay que acostumbrarles a que tengan SED DE AGUA.

→ Controlling children's consumption of sugar sweetened drinks will help them have a healthy diet, as they ought to learn to be thirsty for water

→ Avoid excessive consumption of sugar sweetened drinks and juices. Studies have shown the relation between an excessive consumption of those beverages and the increase of children obesity. Do not use them as a substitute for water


Evita el consumo excesivo de refrescos azucarados y zumos con azúcar añadido. Los estudios alertan sobre la relación entre el consumo excesivo de estos refrescos y el aumento de la obesidad infantil. No los consumas como sustituto del agua.

movimiento
ACTÍVATE
por una generación saludable

MÚEVETE - COME SANO - CONCURSO ACTÍVATE - ENCUENTRA TU PLAN - INFÓRMATE

Inicio / Come sano / Comemos bien / Para la sed: agua

No te olvides el agua



PARA LA SED: AGUA

El agua es esencial para la vida. ¡Mira si es importante que más del 50% de tu cuerpo es agua!

La recomendación es beber de **8 a 10 vasos de los grandes a diario** (entre 1,5- 2 litros al día). Aunque si hace calor o practicas ejercicio necesitarás beber mayor cantidad.

Aprende a quitarte la sed con agua.

Copyright © 2015 movimiento activate. Todos los derechos reservados. Designed by alcandora.

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD aecosan agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

estrategia naos ¡come sano y muévete!

COLABORA: COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL

Water is essential for life. More than 50% of your body is made of water. The recommendation is to drink 8 to 10 large glasses of water a day (between 1.5 and 2 litres/day). If the weather is hot or you do sports, more will be needed. Learn to quench your thirst with water.