



LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIDRATACIÓN

Un enfoque de Estilos de Vida Saludables y Sostenibles 

¿Sabías qué???

60% de nuestro organismo es Agua, como lo menciona el Observatorio de Hidratación y Salud, 2007.

Los datos

El agua requerida por nuestro cuerpo para hidratarnos proviene en un:

20 a 30% de alimentos.



Y hasta un 70 a 80% del agua simple y otras bebidas.



El cuerpo humano necesita agua para:

- Mantener la temperatura y el movimiento corporal.
- Obtener minerales esenciales.
- Mantener una buena circulación sanguínea.
- Mantener nuestra piel hidratada (UNAM, s.f.).

Tip para hidratarte después de hacer ejercicio

Elabora tu propio suero Casero
"Descubre cómo a continuación": es

muy fácil

Ingredientes:

- 1 litro de agua.
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- Jugo de limón al gusto.
- Preferible no endulzar, pero al inicio, una opción es una cucharada de miel de agave.



Instrucciones

En un recipiente limpio, mezcla todos los ingredientes y después consume la solución lentamente hasta por 6 horas.

¡Si también lo prefieres, puedes darle sabor a tu hidratación con agua de frutas y de temporada!



¡Y no olvides!

No a las botellas de plástico

Y

Tomar agua purificada PERO NO desmineralizada



Estilos de vida postpandemia del estudiantado universitario: un análisis comparativo entre México y España con futuros profesionales de la educación.

Clave: SIEA: 6937/2023SF

