

¡Beba Más Agua!

Existen muchas razones importantes para beber agua, especialmente cuando se trata de perder peso. El agua es un componente esencial de su cuerpo. Usted pierde agua durante actividades diarias. Beber agua es importante para el control del peso y la salud en general.

Aquí presentamos algunos consejos:

- Algunas veces, sentimos hambre cuando en realidad estamos sedientos.
- Mantenga siempre una botella de agua con usted.
- ¡No espere a tener sed! Beba durante todo el día.
- Beba agua con las comidas.
- No evite los bebederos - siempre tome un sorbo.

¿Cuánta agua necesitamos?

- El adulto promedio pierde aproximadamente 2 ½ cuartos (aproximadamente 10 vasos) de agua cada día. Por lo tanto, beber aproximadamente 8-12 vasos durante todo el día es suficiente.
- El calor (del ambiente), la actividad (actividad física), y la dieta (alta ingesta de proteínas, caféina, o alcohol) aumenta su requerimiento de agua.



¿Cómo puede asegurarse de estar bebiendo suficiente agua?

- Revise su orina- debe ser transparente o de color claro.

Deshidratación: Los Signos de Alarma

- Náusea
- Vómito
- Dolor de cabeza
- Temperatura corporal elevada
- Labios o lengua seca/agrietada
- Piel seca
- Problemas de retención de agua
- Dolor muscular o articular
- Voz ronca
- Estreñimiento
- Inquietud
- Calambres musculares
- Poco volumen de orina y/o orina de color oscuro
- Mareos y pérdida de energía

