

RECUERDA: EL AGUA HIDRATA, EL ALCOHOL DESHIDRATA

# EN VERANO: HIDRÁTATE

CUANDO HACE CALOR ES IMPORTANTE HIDRATARSE Y REFRESCARSE PARA SEGUIR DISFRUTANDO DEL VERANO Y EVITAR EFECTOS NEGATIVOS SOBRE LA SALUD

BUSCA LUGARES FRESCOS Y SOMBREADOS: SACA PARTIDO A PARQUES Y CENTROS PÚBLICOS ACONDICIONADOS

¡ESTE VERANO MARCA TENDENCIA!  
EN EL CHIRINGUITO Y EN CASA SE ORIGINAL:  
ELIGE ALTERNATIVAS SALUDABLES

- AGUAS FRÍAS INFUSIONADAS CON LIMÓN, NARANJA, PEPINO, KIWI, FRESA, JENGIBRE, ETC.
- AGUA MINERAL NATURAL CON GAS, HIELO Y UNA RODAJA DE LIMÓN O PEPINO.
- INFUSIONES FRÍAS SIN AZÚCAR.
- AÑADE ESPECIAS Y PLANTAS AROMÁTICAS: INFINITAS COMBINACIONES.
- BATIDOS DE HORTALIZAS Y FRUTAS, SOLAS O COMBINADAS.
- CONSUME FRUTA LOCAL, FRESCA Y JUGOSA: SANDÍA, MELÓN, NECTARINA, MELOCOTÓN... ; HIDRATAN Y ALIMENTAN !



## NO TE OLVIDES:

**BEBE AUNQUE NO TENGAS SED.**

OFRECE LÍQUIDOS A PEQUES Y MAYORES A TU CARGO.

**EVITA ALCOHOL, BEBIDAS ENERGIZANTES Y REFRESCOS AZUCARADOS.**

¡NO SON SALUDABLES Y PUEDEN FAVORECER LA DESHIDRATACIÓN!

**NUNCA CONSUMAS ALCOHOL SI ESTÁS EMBARAZADA, VAS A CUIDAR A OTRAS PERSONAS, CONDUCIR O PRACTICAR DEPORTES ACUÁTICOS.**

POR LEY PUEDES **PEDIR AGUA DEL GRIFO** PARA ACOMPAÑAR TUS COMIDAS.

(LEY 7/2022, DE 8 DE ABRIL, DE RESIDUOS Y SUELOS CONTAMINADOS PARA UNA ECONOMÍA CIRCULAR)