

# Boletín de la Salud – Febrero 2017



Hablando de nutrición, debemos destacar el papel de la **hidratación**. Ingerir la cantidad adecuada de líquido diario, además de saciar la sed, mejora los niveles de hidratación y regula el buen funcionamiento de las células. También favorece el transporte de nutrientes, mejora la lubricación de las articulaciones y ayuda a mantener la temperatura corporal.

## Beneficios:



Hidrata la piel y regula la temperatura corporal



Optimiza el funcionamiento del cerebro, consiguiendo mayor concentración



Reduce el riesgo de enfermedades del corazón



Ayuda a perder peso y acelerar el metabolismo



## Aumente la ingesta de líquidos

- Bebe agua u otros líquidos regularmente, aun cuando no se tenga sed.
- Coma alimentos que sean ricos en agua y evite el exceso de alcohol.
- **No** confíe en la sensación de sed, pues es indicador de deshidratación.