

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVª EDICIÓN | 27-28 de Mayo de 2016

Hábitos para toda la vida

HIDRATACIÓN TAMBIÉN ES SALUD



Organizador



www.fesnad.org

Co-organiza



¡come sano y muévete!

Recomendaciones de Hidratación

- Beber unos **10 vasos de agua (1,5- 2L.)** al día para compensar las **pérdidas del sudor y la orina**
- **Beber otros líquidos**, además de agua, puede estimular la apetencia de consumir líquidos
- Evitar **largos periodos de tiempo sin consumir líquidos**, ya sea en forma de agua, infusiones, leche o zumos naturales, o en forma de alimentos ricos en agua (frutas y hortalizas)
- **Beber antes de tener sed.** El mecanismo de la sed es un estímulo que aparece cuando ya estamos por debajo del nivel adecuado de hidratación
- Con **temperaturas altas (+30°C)** y **mayor humedad ambiental** la **pérdida de agua es mayor**, por lo que habrá que aumentar la ingesta
- A partir de **30 minutos de ejercicio**, hay que **rehidratarse**
- Para un **ejercicio de intensidad leve-moderada**, se recomienda **150-250 cc de agua cada 20 minutos** desde el comienzo
- Para aprovechar al máximo su poder de rehidratación, la **temperatura del agua no debe ser inferior a 10-15°C**

Organizador



www.fesnad.org

FESNAD está formada por:



Co-organiza



Colabora

