



# NutriFarmacia

NUTRIFARMACIA TIPS -CONSEJOS QUE NOS AYUDAN A NUTRIRNOS MEJOR.

## SERIE 1: HAZ QUE MEJOREN LAS ELECCIONES DE TUS BEBIDAS DIARIAS

### BEBE AGUA

Bebe agua en vez de refrescos. Sustituye las bebidas energéticas, bebidas deportivas... por simplemente ... AGUA.

### ¿Cuánta AGUA ES NECESARIA?

Pues cada cuerpo tiene su cantidades de reserva de agua. La norma general es no menos de 1 litro de agua diario. Las cantidades aumentan si estamos trabajando o si la atmosfera que nos rodea es calurosa.

### PUEDA SER UNA MEDIDA ECONOMICA

El agua del grifo se puede beber, especialmente si visitas poblaciones pequeñas, el agua viene de manantiales de montaña y excelente. Además, las aguas de manantiales contienen minerales que nos hace reponer también micronutrientes.

### BEBER AGUA EN MEDIO DE LAS COMIDAS

Beber agua entre comidas nos puede prevenir el "picoteo innecesario". Pruébalo!!, cuando sientas hambre o cada media hora un traguito de agua va a realizar un efecto depurativo y adelgazante.

### PRIMERA OPCIÓN PARA NIÑOS

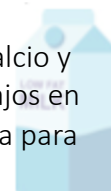
La primera opción para niños es el agua, la segunda los zumos 100% naturales y la tercera los lácteos bajos en grasa.

Recuerda de comentar con tus hijos lo buenos que es beber agua.



### NO OLVIDAR LOS LACTEOS

Si, por que aportan Vitamina D, calcio y potasio. Recomendarte lácteos bajos en grasas o sin grasa, 3 raciones al día para adultos.



### MIRA LAS ETIQUETAS

Las etiquetas deben de leerse TODAS, incluidas las de la bebidas. El numero de calorías, los azucares simples y las grasas son los tres primeros datos a localizar.

### DISFRUTAR DE TU BEBIDA CON AMIGOS

Si, claro, disfruta de una bebida con tus amigos, pero siempre controla el tamaño y el numero de calorías que tomas. Todo servido en pequeñas raciones te permite disfrutar sin perder el control de tu vida saludable.

### AGUA CONTIGO DIARIAMENTE

¿has probado a llevar contigo un pequeño contenedor de cristal con agua? ¿Quizá puedas añadirle algunas plantas como te, manzanilla o tila?, claro que si, llevarlo contigo en la mochila o bolso te permite tener accesible tu bebida durante todo el día, ahorrar en envases y no contaminar.



### DATOS FIABLES

En esta web del ministerio de sanidad español encontrarás datos fiable sobre nutrición, alimentación y estilos de vida saludables.

<http://www.estilosdevidasaludable.msrebs.go.b.es/home.htm>

