

AGUA, UN ALIADO PARA MANTERNOS EN FORMA

DANONE
NUTRICIA
RESEARCH

HYDRATION
FOR HEALTH.

¿CUÁNTO REFRESCO TOMAMOS ?

El consumo de bebidas azucaradas está asociado a un mayor IMC y a la obesidad.

61%
de los
Adultos



Toman más de un vaso de refresco y/o un vaso de jugo por día.



RECUERDA, TODO EN BALANCE

Restringe tu consumo de calorías a partir de las bebidas azucaradas e incrementa tu gasto energético a través de actividad física.

No más excusas, hidrátate y empieza a subir por las escaleras



¿QUÉ DICE LA OMS?

La OMS recomienda que se limite el consumo de azúcar y su consumo no rebase



Hombres

Máximo 9 cditas por día



Mujeres

Máximo 6 cditas por día



SELECCIONA BEBIDAS SALUDABLES PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN

0 g	Agua, café o té	15 g	Refresco 1 lata (355 ml)
7.7 g	Vino tinto 1 copa (150 ml)	18 g	Capuccino 1 taza de 350 ml
15 g	Agua de sabor 1 vaso de 250 ml	40 g	Chocolate caliente 1 taza de 350 ml

Fuente: Pérez Lizaur Ana Bertha et al. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE). 4ª Edición, México, 2014.

AUMENTA TU CONSUMO DE AGUA SIMPLE

HÁBITOS SALUDABLES

- ✓ Toma agua simple antes de cada comida y lleva un plan de alimentación adecuado, esto puede ayudarte a mantener un peso corporal adecuado.
- ✓ ¡SÉ CREATIVO!
Utiliza agua natural o mineral, hierbas o limón para darle un toque diferente a tu bebida.
- ✓ CREA MOMENTOS DE HIDRATACIÓN
Toma agua simple antes, durante y después de realizar ejercicio. Esto puede ayudar a incrementar tu rendimiento.
- ✓ REALIZA INTERCAMBIOS
Cambia tu refresco por agua simple o por bebidas saborizadas que contengan una menor cantidad de azúcar.

