

LA RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE AGUA SIMPLE Y LA DIABETES MELLITUS TIPO 2

DIABETES MELLITUS TIPO 2

UNO DE LOS PRINCIPALES RETOS DE SALUD DEL SIGLO XXI

Obesidad

FACTORES DE RIESGO

Síndrome metabólico

La Diabetes Mellitus Tipo 2 es una enfermedad crónica, que se caracteriza por no poder transformar adecuadamente el azúcar en energía.

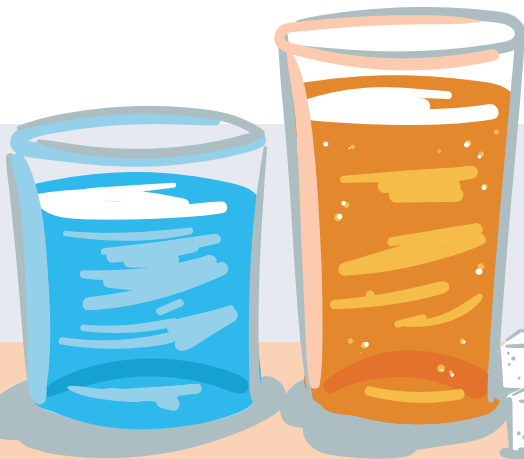
¡Y el agua tiene un impacto!

AGUA SIMPLE Y DIETA

MAYOR CONSUMO DE AGUA SIMPLE

=

MEJOR CALIDAD DE LA DIETA EN GENERAL



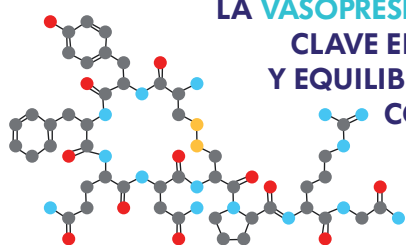
ALTO CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS* Y CONSUMO ELEVADO DE AZÚCAR EN GENERAL

=

*>1 VASO AL DÍA

MAYOR RIESGO DE PADECER DIABETES

AGUA SIMPLE Y METABOLISMO



Vasopressin

LA **VASOPRESINA** EN UNA HORMONA CLAVE EN LA REGULACIÓN Y EQUILIBRIO DE LOS FLUIDOS CORPORALES

➔ NIVELES ELEVADOS DE VASOPRESINA, MAYOR RIESGO DE PADECER DIABETES MELLITUS TIPO 2

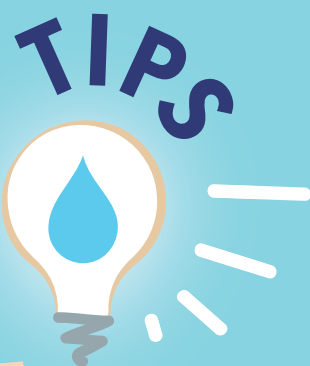


LAS PERSONAS QUE CONSUMEN **MAYOR CANTIDAD DE AGUA SIMPLE** TIENEN NIVELES MÁS BAJOS DE VASOPRESINA EN SANGRE

ENTONCES, ¿COMENZARAS A TOMAR MÁS AGUA SIMPLE?

TIPS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE AGUA SIMPLE

- ✓ PREPARA INFUSIONES CON FRUTAS NATURALES Y HIERBAS AROMÁTICAS COMO LA MENTA Y LA HIERBABUENA
- ✓ SIEMPRE TEN UN VASO O BOTELLA DE AGUA SIMPLE A LA MANO, ESTO SERÁ UN RECORDATORIO PARA TOMARLA
- ✓ ¡NO ESPERES A TENER SED! BEBE AGUA SIMPLE A LO LARGO DEL DÍA
- ✓ REBAJA CON AGUA LOS JUGOS DE FRUTA Y BEBIDAS AZUCARADAS



Cuida de tu salud: Toma 1 vaso más de agua simple al día