

# Hidrátate

## — este verano

En verano nuestras necesidades de hidratación aumentan. Por eso necesitamos tomar más líquidos, ya sea en forma de bebida u otros alimentos ricos en agua, como sopas frías, frutas y verduras.



**Aumenta la ingesta de líquidos.** Bebe al menos 2 litros al día.



**Extrema las precauciones durante las horas más calurosas** en las actividades físicas e intensas al aire libre.



**Evita las bebidas alcohólicas y las muy azucaradas.**

