

RECUERDA: EL AGUA HIDRATA, EL ALCOHOL DESHIDRATA

CUANDO TENGAS SED, MARCA TENDENCIA



**EN CASA O EN EL BAR SÉ ORIGINAL:
¡ ELIGE BEBIDAS SALUDABLES !**

- AGUAS INFUSIONADAS CON LIMÓN, NARANJA, PEPINO, KIWI, FRESA, JENGIBRE, ETC.
- AGUA MINERAL NATURAL CON GAS, HIELO Y UNA RODAJA DE LIMÓN O PEPINO.
- INFUSIONES, FRIAS O CALIENTES, SIN AZÚCAR.
- AÑADE ESPECIAS Y PLANTAS AROMÁTICAS: INFINITAS COMBINACIONES.
- BATIDOS SIN AZUCAR DE HORTALIZAS Y FRUTAS, SOLAS O COMBINADAS.
- CONSUME FRUTA LOCAL, FRESCA Y DE TEMPORADA: ¡ HIDRATAN Y ALIMENTAN !



NO TE OLVIDES:

EVITA ALCOHOL, BEBIDAS ENERGIZANTES Y REFRESCOS AZUCARADOS. ¡NO SON SALUDABLES Y PUEDEN FAVORECER LA DESHIDRATACIÓN!

NUNCA CONSUMAS ALCOHOL SI ESTÁS EMBARAZADA, VAS A CUIDAR A OTRAS PERSONAS, CONDUCIR O PRACTICAR DEPORTES.

POR LEY PUEDES PEDIR AGUA DEL GRIFO PARA ACOMPAÑAR TUS COMIDAS.

(LEY 7/2022, DE 8 DE ABRIL, DE RESIDUOS Y SUELOS CONTAMINADOS PARA UNA ECONOMÍA CIRCULAR)

