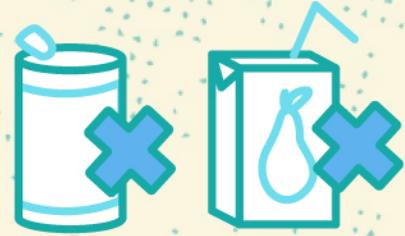


¿Qué beber para mantenerte hidratada?



Los refrescos con gas o los zumos industriales aportan una cantidad de azúcares elevada sin suministrar ningún nutriente esencial.



Evita las bebidas alcohólicas, ya que, entre otros motivos, deshidratan.



Si notas mucho cansancio, puede ser debido a la carencia de electrolitos, come plátano, naranja, frutos secos o lácteos para recuperarte.



Los zumos naturales, las infusiones, el té, los caldos vegetales, además de aportar líquidos, suministran otros nutrientes.



Es necesario mantenerse hidratada, preferentemente con agua, aunque también pueden servir otros líquidos.



¡Puedes probar de hacer bebidas saludables en casa con las vídeo recetas de nuestro canal de YouTube!

youtube.com/infermeravirtual