

# Cómo beber más agua

El agua constituye la mayor parte del cuerpo. El agua ayuda con el funcionamiento del cerebro, aumenta la energía y mantiene fuerte los sistemas digestivos e inmunitarios.



## ¿Cuánta agua es suficiente?

Necesitamos al menos 8 tazas de 8 onzas al día.

## Consejos para beber más agua:

- Beba por una pajilla para ayudarte a tomar más de agua. Hay investigaciones que sugieren que las pajillas puedan mejorar el sabor del agua.
- Utiliza una botella de agua colorida y reutilizable. Así podrás llevarla a cualquier lugar, re-llenarla y llevar la cuenta de lo que bebe.
- Añade frutas o hierbas al agua para darle más de sabor. Prueba a infundir el agua con limones, limas, pepino, mente o albahaca.
- También puede comer frutas y vegetales para obtener más de agua. Ciertas frutas y vegetales, como duraznos, pomelos, manzanas, peras, tomates, calabacines y apio contienen mucho de agua junto con otros nutrientes saludables. Come al gusto.



## Haga hábitos nuevos para tomar más de agua:

- Dedique tiempo cada día para tomar agua, por ejemplo cuando te despiertas o con cada comida y merienda.
- Tome un vaso de agua cada vez que te levantes para ir al baño.



Escanea aquí por más información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community  
Healthcare Network