

EL AGUA

LA BEBIDA **ESENCIAL** PARA NUESTRA **SALUD**



El **AGUA** un elemento esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, facilita la regulación térmica del mismo y es la mejor forma de clamar la sed



El **AGUA DEL GRIFO**, es decir, la que viene de la red de distribución pública, está sanitariamente controlada por lo que es la ideal para consumir



Es **más económica** que la embotellada, no necesita **envases de plástico** o de vidrio ni recorrer grandes distancias para su transporte. Por eso es la **MÁS SOSTENIBLE** desde el punto de vista económico y medioambiental



Es importante que los niños y las niñas tengan **AGUA** a su disposición en todos los entornos, en casa, en el cole o en los parques

La fuente de hidratación prioritaria en niños, adolescentes y adultos debe ser el **AGUA**, que es la mejor bebida libre de calorías



Bebidas como refrescos, zumos industriales, bebidas isotónicas o energéticas se consumen de forma habitual por los niños y niñas. **ÉSTA NO ES UNA OPCIÓN SALUDABLE** y no debe sustituir un adecuado consumo de agua



Los zumos de fruta 100% naturales y caseros, aunque conservan los nutrientes de la fruta, son altos en azúcar y no aportan fibra por lo que es mejor ofrecer la fruta entera. **NO SON UNA OPCIÓN MUY RECOMENDABLE**



Los zumos envasados **DEBEN DESECHARSE** por su alto contenido en azúcares



Los refrescos azucarados son la **PEOR ELECCIÓN** para hidratarlos

Además del alto coste medioambiental que suponen, aportan muchas calorías por su elevado contenido en azúcares y no tienen nutrientes esenciales

Tomarlos de forma habitual puede provocar caries, obesidad y aumento del riesgo de padecer diabetes tipo II

HAZ DEL AGUA TU BEBIDA PREFERIDA

Visita nuestro seminario web sobre el agua

Material elaborado por el Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía. 2020

Iconos diseñados por www.flaticon.es

