

# PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD EN EL TRABAJO

## ALIMENTACION / DIETA

### ABUNDANTE LIQUIDO DURANTE EL DIA:

### ¿ES LA FORMULA?

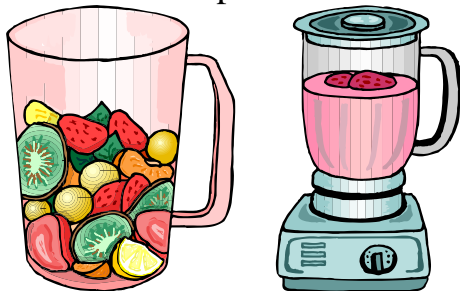


*Sí*, para favorecer las funciones del organismo.

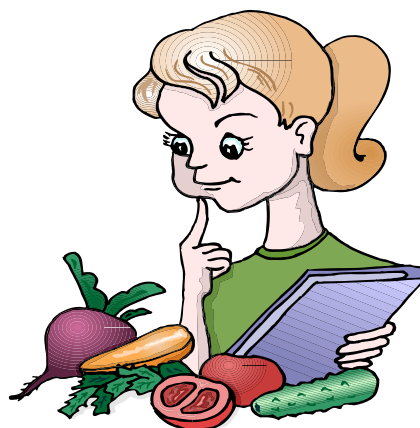
El **agua** representa un porcentaje importante de nuestro organismo; el beber agua además de calmar la sed se convierte en una adecuada fuente de salud.

En cantidades adecuadas no solo conserva sano los tejidos orgánicos sino que también mantiene el buen funcionamiento de los riñones.

Se estima que una persona sana necesita entre **2 a 3 lts.** De agua o líquido por día; en caso de no tener el hábito de ingerir simplemente agua, se puede mantener la ingesta de líquido calculando el que llevan incorporados las frutas, las verduras, el café, el té, la leche, etc.



De esta manera se sustituye el agua por otros líquidos que también son útiles al organismo y que para muchas personas resultan más fáciles de ingerir.



## EL AGUA ES TAN IMPORTANTE COMO EL ALIMENTO

- { Quita la sed
- { Ayuda a la digestión
- { Reduce el riesgo de cálculos renales
- { Refrigerera el cuerpo durante el ejercicio
- { Elimina los deshechos
- { Diluye el alcohol
- { Lubrica las articulaciones
- { Mejora la elasticidad de la piel
- { Disminuye la hinchazón premenstrual
- { Alivia los dolores de cabeza