

Las claves de una hidratación saludable

Font
Vella

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA

1



Hidratación mineral durante el día

La deshidratación es la pérdida de agua y minerales. Ingiera líquidos moderadamente en cada comida y aumenta la ingesta entre ellas.

2



El agua es prioritaria

sobre el resto de bebidas y valora su aporte de componentes minerales como el calcio y el magnesio.

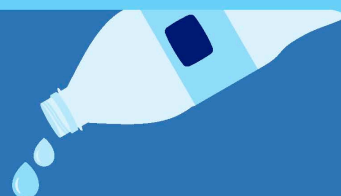
3



Fruta fresca, verduras y ensaladas variadas

La deshidratación es la pérdida de agua y minerales. Ingiera líquidos moderadamente en cada comida y aumenta la ingesta entre ellas.

4



No es necesario tener sed

para mantenerse bien hidratado. En especial en ambiente caluroso, en el trabajo, caminata o ejercicio, es aconsejable tener a mano agua y fruta fresca para reponer líquidos y minerales.

5



La mejor hidratación

Toma agua y líquidos para tu hidratación a temperatura ambiente o ligeramente frescos.

6



Niños y mayores

Tienen mayor riesgo de deshidratación, especialmente en periodos de calor y actividad física. Ten en cuenta la cantidad y color de la orina como indicador del grado de hidratación.

7



Tu edad, tu actividad y tus condiciones personales

influyen tanto en la elección entre tipos de bebidas como en la cantidad y frecuencia recomendada de consumo.

8



Ambiente caluroso y ejercicio físico

Asegura la ingesta de agua mineral en ambientes calurosos antes, durante y después del ejercicio.

9



Control de la ingesta de calorías y azúcares

Elige siempre que sea posible agua o, según el caso, bebidas sin o bajas en calorías para ayudar al control de tu ingesta energética, peso corporal o niveles de glucemia.

10



10 raciones de líquidos o equivalentes*

Asegura la ingesta de líquidos en ambientes calurosos y antes, durante y después del ejercicio. Quedan excluidas las bebidas con contenido alcohólico.

11



Sostenibilidad y cuidado del medio ambiente

Elige beber agua segura y de calidad, como el agua envasada, optando por envases grandes y hechos con materiales más sostenibles como el rPET y el vidrio.

Font Vella tiene una composición única con más de 10 minerales esenciales que tu cuerpo necesita y no genera de forma natural para mantenerte activo y seguir con tu día.

Contamos con el asesoramiento experto de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria para la promoción de hábitos de hidratación saludables y sostenibles para la población.

Lléname de minerales. Lléname de vida.