

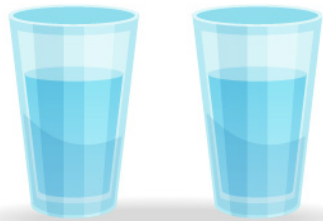
## Consume agua natural



Bebe 2 litros a lo largo del día

### Recomendaciones para aumentar el consumo de agua natural

- Bebe dos vasos de agua natural en las comidas principales y uno en las colaciones.



- Lleva a todos lados una botella con agua natural con capacidad mínima de 500 ml.



- Si lo deseas puedes preparar agua de limón o jamaica sin azúcar, infusiones de distintos sabores y combinarlas con frutas como rodajas de naranja, limón o frutos del bosque.



### Importante

- » Evita el consumo de bebidas azucaradas: refrescos, jugos naturales y envasados, té endulzados, bebidas deportivas, bebidas energéticas, leches con sabor, etc.



¿Quieres saber más?  
[clinica.nutricion@iberopuebla.mx](mailto:clinica.nutricion@iberopuebla.mx)



nutrición **ibero**  
CLÍNICA  
MARÍA EUGENIA MENA SÁNCHEZ

COMISIÓN DE  
SALUD INTEGRAL