

Beneficios del consumo de agua



Mejora nuestra capacidad de concentración y procesamiento de información



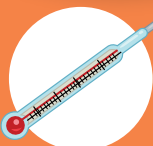
Ayuda a transportar los nutrientes de los alimentos por el organismo



Activa y limpia nuestros órganos



Mejora nuestra digestión



Nos ayuda a regular la temperatura del cuerpo

Recuerda que, de acuerdo con la edad, es necesario consumir entre 2 y 3 litros de agua diarios, para evitar la deshidratación, que presenta los siguientes síntomas:



Mareos



Debilidad y fatiga



Dolor de cabeza



Boca seca



Falta de apetito

El agua tratada en casa y almacenada correctamente, asegura tu salud. Por ello:



Hierva el agua durante 2 o 3 minutos después de su ebullición.



Lava muy bien los recipientes.



Mantén los recipientes limpios, tapados y protegidos.