



¡A beber!

Hablemos sobre hidratación

Beber agua tiene muchos beneficios:



Nos ayuda a mantenernos frescos y regula la temperatura del cuerpo.



Elimina los desechos del cuerpo.



Protege la médula espinal.



Cuida las articulaciones.

¿Qué cantidad?

Seguramente, has escuchado decir “bebe 8 vasos de 8 onzas de agua por día”. Es fácil de recordar. Y es una meta razonable.

Para algunas personas, puede estar bien beber menos de 8 vasos. Otras, quizás, necesiten beber más. La cantidad depende de tu situación. Si tú eres físicamente activo, necesitarás más agua. Si vives en un lugar cálido, necesitarás reponer el agua que pierdes cuando sudas.

Formas fáciles de beber más agua:

1

Llévate una botella de agua

para cuando no estés en tu hogar. Puedes congelar una para tener agua fresca para el camino.



2

Elige tomar agua

en lugar de bebidas azucaradas. Beber agua en lugar de una bebida azucarada de 20 onzas te ahorrará 240 calorías.



3

Pide agua

cuando salgas a comer. Prueba agregar una rebanada de limón o lima para darle más sabor.



4

Come frutas

Están llenas de agua.¹

- Sandía: hasta el 91%
- Fresas: hasta el 91%
- Pomelo: hasta el 91%
- Melón: hasta el 90%
- Piña: hasta el 86%



¹Disponible en: [MyFoodData.com/articles/fruits-high-in-water.php](https://myfooddata.com/articles/fruits-high-in-water.php).

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna). Este material tiene fines informativos únicamente y no representa una oferta ni invitación de contrato. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin aviso. Visita Aetna.com para obtener más información sobre los planes de Aetna®.