



## ¿Sabías qué la sed es un síntoma de deshidratación?

La hidratación es fundamental para que todo tu organismo funcione de manera correcta y pueda eliminar sus desechos.

El 60% de nuestro cuerpo es agua, pero aun así muchas personas no tienen la costumbre de tomar agua o no le dan la importancia que requiere.

### **No esperes hasta sentir sed y sigue estos consejos que te ayudarán a mantenerte hidratado:**

1. Mira tu orina, esta debe ser de color amarillo claro.
2. Mantén el agua a la vista.
3. Dale sabor con hierbas, unas gotas de limón o rebanadas de otra fruta natural.
4. Usa recordatorios para beber agua como una App o una alarma.
5. Consume alimentos con alto contenido de agua, como verduras crudas, apio o pepino.
6. Bebe agua antes de comenzar a alimentarte.
7. Reponer las pérdidas de agua, por ejemplo, después de hacer ejercicio o de amamantar.

Por lo tanto, estos consejos te ayudarán estar hidratado y a mejorar tu salud e incluso al aspecto de tu piel, si quieres más información puedes contactarte conmigo o ver la información de este blog.

**Dra. Magdalena Farías**  
Nutrióloga Nuclínic