

+ + +

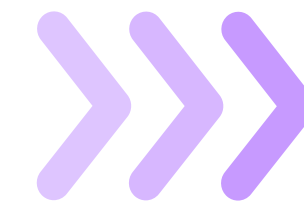
¿SABÍAS QUE

los alimentos sólidos

TAMBIÉN

nos hidratan?

▶ ▶ ▶ ▶ ▶



Si bien es cierto que nuestra principal fuente de hidratación es el **agua pura**, también disponemos de **alimentos ricos en agua, sobre todo las verduras y frutas**, cuyo peso puede estar representado **hasta el 96 % por agua.**



Compartimos contigo
el porcentaje de agua aproximado
de algunos alimentos:



Recuerda que el 80% de nuestras fuentes de hidratación proviene de los líquidos como tal y un 20% de los alimentos. Por ello, trata de incluir al menos 5 porciones entre frutas y verduras todos los días.

