

EL AGUA

LA BEBIDA ESENCIAL PARA NUESTRA SALUD



El **AGUA** un elemento esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, facilita la regulación térmica del mismo y es la mejor forma de clamar la sed



El **AGUA DEL GRIFO**, es decir, la que viene de la red de distribución pública, está sanitariamente controlada por lo que es la ideal para consumir



Es **más económica** que la embotellada, no necesita **envases de plástico** o de vidrio ni recorrer grandes distancias para su transporte. Por eso es la **MÁS SOSTENIBLE** desde el punto de vista económico y medioambiental



Es importante que los niños y las niñas tengan **AGUA** a su disposición en todos los entornos, en casa, en el cole o en los parques



La fuente de hidratación prioritaria en niños, adolescentes y adultos debe ser el **AGUA**, que es la mejor bebida libre de calorías



Los zumos de fruta 100% naturales y caseros, aunque conservan los nutrientes de la fruta, son altos en azúcar y no aportan fibra por lo que es mejor ofrecer la fruta entera. **NO SON UNA OPCIÓN MUY RECOMENDABLE**

Los zumos envasados **DEBEN DESECHARSE** por su alto contenido en azúcares



Bebidas como refrescos, zumos industriales, bebidas isotónicas o energéticas se consumen de forma habitual por los niños y niñas. **ÉSTA NO ES UNA OPCIÓN SALUDABLE** y no debe sustituir un adecuado consumo de agua



Los refrescos azucarados son la **PEOR ELECCIÓN** para hidratarnos

Además del alto coste medioambiental que suponen, aportan muchas calorías por su elevado contenido en azúcares y no tienen nutrientes esenciales



La OMS RECOMIENDA en niños y niñas, que se reduzca la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total, lo que equivale a un máximo de 6 terrones de azúcar al día

Tomarlos de forma habitual puede provocar caries, obesidad y aumento del riesgo de padecer diabetes tipo II

HAZ DEL AGUA TU BEBIDA PREFERIDA

Material elaborado por el Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía. 2020

Iconos diseñados por www.flaticon.es