

## La importancia de una buena hidratación

- Hay que beber antes de tener sed, ya que esta sensación aparece cuando existe cierto grado de deshidratación
- Un adulto necesita beber entre 2,5 y 3 litros de líquidos diarios, sobre todo en clima cálido y húmedo
- No beba alcohol, y preste especial atención a niños y a personas mayores

**Las bebidas refrescantes son una buena manera de saciar la sed y mantener una correcta hidratación**

