

COORDINACIÓN DE SALUD

FOMENTAR EL HABITO DE CONSUMO DE AGUA

Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual

Aunque el agua es un nutriente esencial para la vida y el componente más abundante de nuestro cuerpo, se han estimado las “ingestas adecuadas” (para mantener un estado de hidratación adecuado) utilizando datos de ingestas de agua en grupos de personas sanas.



BEBIDA (POR 100 ml)	CALORIAS
Coca-Cola	42 Cal
Refresco sabor	39 Cal
Agua mineral	0 Cal
Agua de sabor	15 Cal
Bebida energizante	46 Cal
Café	2 Cal
Té	1 Cal
Leche	50 Cal
Agua natural	0 Cal

Utilizar agua pura

