



Alimentación

Saludable



Agua

Aunque no está en un grupo de alimentos en específico, es un componente esencial en nuestro organismo, viene bien con todos los alimentos y debemos consumirla diariamente.

El agua es el medio por el cual se llevan a cabo todos los procesos en nuestro cuerpo, nos mantiene con buena hidratación, regula nuestra temperatura corporal y favorece nuestros procesos de respiración y sudoración.

Es muy saludable consumirla frecuentemente si viene de una fuente segura; con nuestros alimentos, al realizar actividad física y también utilizarla adecuadamente en nuestras prácticas diarias de higiene.

