

AGUAS NATURALMENTE SABORIZADAS



Ingredientes: agua segura,

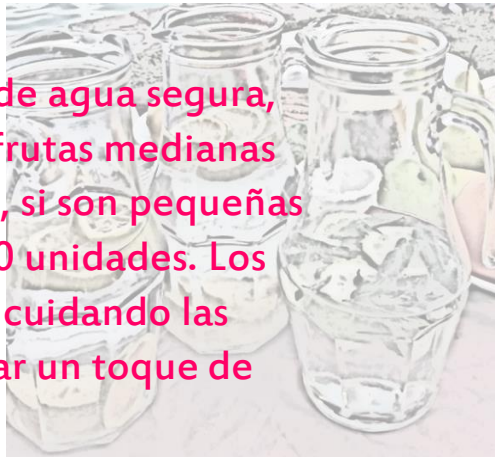
Frutas preferentemente de estación y las que más te apetezcan: frutilla, melón, manzana, naranja, mango, mandarina etc.

Saborizantes naturales: Jengibre, menta, anís, canela, salvia, tomillo etc.

Opcional: hielo, pepino.



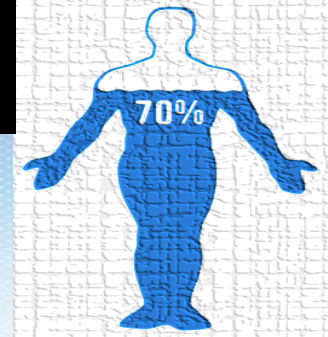
Proporción: Para un litro de agua segura, usar hasta 3 unidades de frutas medianas (preferentemente surtidas), si son pequeñas como las frutillas hasta 10 unidades. Los saborizantes a gusto, y cuidando las cantidades, (solo para dar un toque de sabor)



Preparación: lavar adecuadamente la/s fruta/s seleccionada/s y cortarla/s en trozos o tajadas medianas; incorporarlas a una jarra, luego agregar el agua junto con el/ los saborizante/s elegido /s. Dejar de 1 a 3 hs. en la heladera. Degustar en familia



AGUA



La mayor parte del cuerpo está formado por agua.

Las pérdidas por orina, sudor, material fecal, respiración deben reponerse



SABER MÁS SOBRE EL AGUA, NOS AYUDA A CUIDARLA MEJOR...

AGUA SEGURA



El agua segura es aquella que por su condición y tratamiento no contiene gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas. Debe ser limpia, sin color y sin olor.

Si se sospecha de la calidad del agua, se puede utilizar métodos caseros de potabilización.



GUIA ALIMENTARIA PARA LA POBLACION ARGENTINA



TIPS PARA COMENZAR A BEBER AGUA



LLEVÁ CONTIGO TU BOTELLA SIEMPRE.



MANTENÉ UN VASO CERCA. NO PASES MUCHO TIEMPO SIN TOMARLA.



USÁ LA ALARMA DE TU CELULAR PARA RECORDAR TUS TOMAS



FOMENTÁ EL CONSUMO FAMILIAR Y GRUPOS DE AMIGOS

AGUA SEGURA NOS SIRVE PARA:



