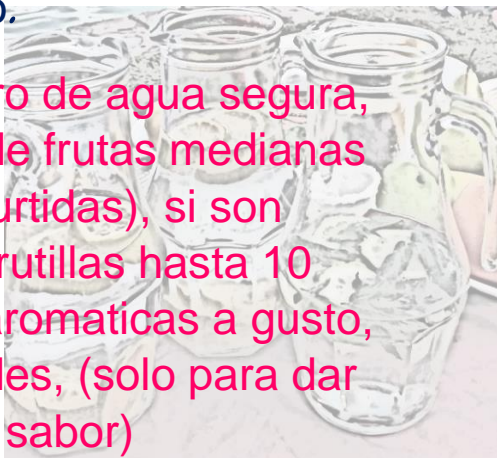


AGUAS NATURALMENTE SABORIZADAS

Ingredientes: agua segura, Frutas preferentemente de estación y las que más te apetezcan: frutilla, melón, manzana, naranja, mango, mandarina etc. Hierbas naturales, para realzar sabor: 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. Las Hierbas aromáticas a gusto, y cuidando las cantidades, (solo para dar un toque de sabor)

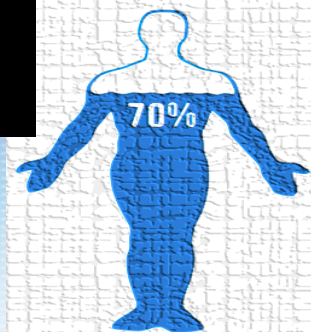


Preparación: lavar adecuadamente la/s fruta/s seleccionada/s y cortarla/s en trozos o tajadas medianas; incorporarlas a una jarra, luego agregar el agua junto con la/s hierba/s elegida /s. Dejar de 1 a 3 hs. en la heladera. Degustar en familia



AGUA

La mayor parte del cuerpo está formado por agua.



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



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

AGUA



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.

HERVIR 3 MINUTOS

2 GOTAS DE LAVANDINA POR CADA LITRO DE AGUA

AGUA DE RED

AGUA DESINFECTADA POR METODO SODIS

1 2 3 4

GUÍA 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:

TOMAR AGUA

HIGIENE PERSONAL

PREPARAR ALIMENTOS

HACER HIELO