

Recomiendan especialistas beber abundante líquido en el verano

Categoría: Salud

Publicado: Lunes, 24 Junio 2019 15:30

Visto: 16049



Especialistas de salud de Pinar del Río insisten en la necesidad de durante el verano beber abundante líquido y tener cuidado con las altas temperaturas cuando se realiza actividad física.

En ese sentido, recomiendan beber agua, incluso aunque no se tenga sed, para hidratar el organismo; además de tomar jugos naturales que son excelentes para mejorar o mantener la salud.

Por otra parte, aconsejan evitar en exceso los refrescos azucarados con gas y las bebidas con alcohol y cafeína; sugieren consumir alimentos frescos como ensaladas porque aportan también agua al organismo, y eliminar las comidas desmedidas.