

# El agua en la nutrición

El cuerpo humano debe ingerir una cantidad de 2L diarios de agua.



## FALTA DE AGUA (efectos):

- Problemas nerviosos.
- Problemas digestivos.
- Fatiga.
- Envejecimiento.

## EXCESO DE AGUA (efectos):

- Calambres musculares.
- Naúseas.
- Convulsiones.
- Coma y muerte.

## CUANDO TOMAR MÁS AGUA:

- Antes y después de actividad física.
- Antes de acostarse
- Después de las comidas
- Al despertarse.