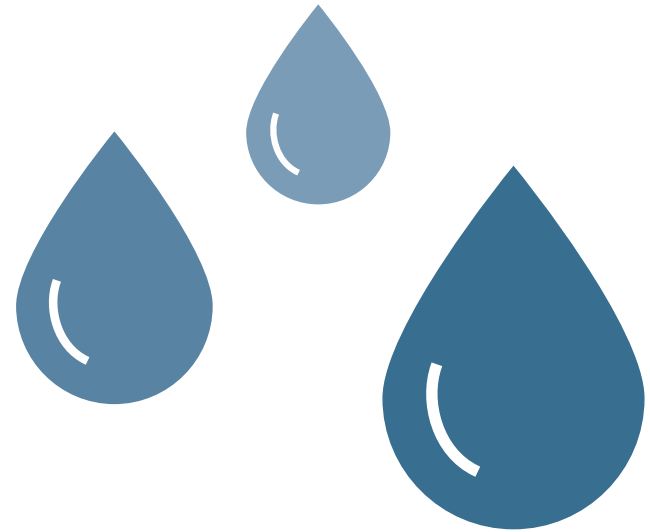




segell farmàcia

EL COST É SET,
BEUS **PROU AIGUA?**



el farmacèutic
et dóna
consell alimentari

Ens adherim al Dia Nacional de la Nutrició 2016 impulsat per la
Federación Española de Sociedad de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)

COL·LEGI DE
FARMACÈUTICS
DE BARCELONA

Hidratació també és salut

1. Beus aigua encara que no tinguis set? **Les infusions, les gelatines, els brous vegetals i els suc de fruita naturals també compten.**
2. Amb quina freqüència en beus? **Cal beure aigua tot el dia, fins i tot fora dels àpats i en petites quantitats.**
3. Saps quants gots d'aigua beus al dia? **Al voltant de sis ajuden a equilibrar les pèrdues diàries.**
4. En quines situacions has de beure més aigua? **Quan et mou més, quan fa calor, tens febre, diarrea o vòmits.**
5. Saps quins són els aliments que aporten més aigua? **La fruita, la verdura i les hortalisses.**
6. Quines malalties requereixen beure més aigua? **El restrenyiment, les infeccions d'orina i els problemes respiratoris.**
7. Quins medicaments requereixen beure més aigua? **Alguns diürètics, els antihistamínics, els laxants, els quimioteràpics.**
8. Saps que TOTS els medicaments s'han de prendre amb un got d'aigua? **És millor que sigui sense gas i amb els medicaments que tenen fibra (el segó, la civada, *Plantago ovata*...) encara més.**
9. Saps quins són els senyals de la deshidratació? **Boca seca, pell "encartonada", orina fosca i amb mala olor, mareig, cansament i mal de cap.**
10. Saps quines són les begudes que no hidraten? **El cafè i el te, les begudes alcohòliques i les ensucrades en excés.**
11. La temperatura de l'aigua és important per obtenir una bona hidratació? **Sí, la temperatura del aigua no ha de ser inferior a 10-15°C.**
12. Quan vas a caminar o fas exercici t'emportes aigua? **Cada 30 minuts has d'hidratar-te.**