CONSEJOS PARA LA OLA DE CALOR

- Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed.
- Evita el alcohol, bebidas con cafeína y azucaradas.
- Lleva siempre contigo agua fresca, para poder beber en cualquier momento.
- Haz comidas ligeras a base de frutas y verduras: ensaladas, gazpachos, fruta cortada en taquitos, cremas frías...
- Evita las comidas calientes y muy copiosas.
- No olvides mantener los alimentos y la comida preparada en el frigorífico.



CODINUCyL
Colegio Profesional de
Dietistas-Nutricionistas
de Castilla y León