

TOMA AGUA Y CUIDA EL MEDIO AMBIENTE

¿Sabías que tomar agua es importante para tu salud?

El agua es esencial para nuestro organismo, la mayoría de los procesos que nos permiten vivir y hacer nuestras actividades necesitan de ella.

Recupera el agua que pierdes tomando de 6 a 8 vasos de agua a diario.



¿Cuándo tomar agua?

- Toma agua en cualquier momento del día.
- No esperes a tener sed para tomar agua.
- No esperes a tener sed para tomar agua.
- Hidrátate antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Toma agua de la llave, embotellada o en infusiones.

El agua es vida, no la desperdicies

El agua es uno de los recursos naturales más escasos e importantes que tenemos en el mundo. Cuidemos el agua y promovamos acciones para cuidar el planeta.

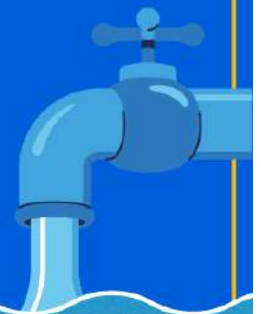


¿Sabías que la producción de botellas de plástico contribuye a la contaminación del medio ambiente?

Sólo el 20% de las botellas se recicla y el resto termina en la basura. **Una botella de plástico tarda aproximadamente 1,000 años en biodegradarse.**

¡Recuerda!

- + Cambia las botellas desechables por una botella reutilizable. ✓
- + No dejes el agua corriendo. ✓
- + Arregla las llaves que gotean. ✓
- + Lava los platos con la llave cerrada mientras aplicas el lavalozas. ✓
- + Intenta que tus duchas sean breves. ✓
- + Lava la ropa en tu lavadora con cargas completas. ✓
- + Riega las plantas y tu jardín en la noche. ✓




Departamento
de Pregrado
Vicerrectoría
de Asuntos Académicos
Universidad de Chile

 admisión
uchile

Material elaborado por
INTA Uchile

 Inta.uchile.cl

 @inta_uchile