

# Beneficios de tomar agua simple potable



**Favorece el buen funcionamiento de los riñones.**



**Favorece a excreción de sustancias tóxicas, grasas, etcétera.**



**Regula la temperatura corporal.**



**Ayuda a la digestión.**



**Ayuda a hidratar la piel.**



## ¡Recuerda!

Recuerda que al cambiar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares por agua potable, te ayudará a

## Vivir más y mejor.

Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



Escanea el siguiente código QR para más información.



**ELSSA**  
ENTORNOS LABORALES  
SEGUROS Y SALUDABLES



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

