

Evidencia 6

Pequeños
hábitos,
grandes
futuros

EL CEREBRO NECESITA AGUA

PARA FUNCIONAR CORRECTAMENTE



LA EVIDENCIA CIENTÍFICA DEMUESTRA QUE...

Una buena hidratación favorece la atención, la memoria y el rendimiento cognitivo.



¿POR QUÉ OCURRE?

El agua permite que el cerebro regule la temperatura, transporte nutrientes y funcione de forma eficiente.



¿QUÉ SIGNIFICA ESTO EN LA PRÁCTICA?

- Ofrece agua regularmente.
- Inclúyela en las rutinas.
- Evita bebidas azucaradas.



IDEA CLAVE

Un cerebro bien hidratado aprende mejor.



AMEI-WAECE
www.waece.org

Agua hoy,
mentes más brillantes mañana