

¿QUÉ BEBO FUERA DE CASA?



AGUA CON GAS

Opción ideal para aquellas personas a quienes les gusten las burbujas. Se puede pedir sola, o que venga acompañada de hielo y/o limón. ¡Cuidado! Asegúrate de pedir agua con gas y no gaseosa (esta última lleva azúcar!)



CAFÉ

De la forma que más te guste: solo, con leche, cortado, caliente, con hielo... evita añadir azúcar o aquellas alternativas que vienen acompañados de nata o chocolate. Opta por descafeinado por las noches.



REFRESCOS CASEROS

Para aquellos momentos en los que te tienes que llevar tú la bebida de casa, aprovecha a preparar limonada casera (de limón y/o naranja), sangría sin alcohol, agua con hielo, frutas y especias...

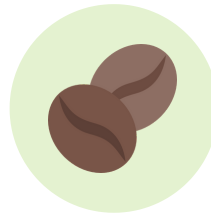
AGUA

El agua debería ser la opción por excelencia, ya que es la bebida que nos aporta mayor hidratación. Se puede pedir con hielo, con algo de fruta o hierbabuena, consiguiendo así mayor frescura y sabor.



TÉ / INFUSIÓN

Caliente en invierno y con hielos en verano. Es una bebida muy versátil ya que existen infinitos sabores: desde frutas del bosque hasta regaliz. Puedes pedir que se añada un chorro de leche para un sabor más suave.



CERVEZA SIN ALCOHOL

Aunque no es la mejor opción en relación a las otras alternativas y su consumo debería limitarse a 1 a 3 veces por semana, es una buena opción cuando te apetece una caña, ya que el alcohol es neurotóxico y carcinogénico, entre otras muchas cosas.



¡Beber saludable también puede ser divertido!

www.nutricioncongusto.com