

Refréscate mejor con agua y piensa bien lo que tomas



El agua es tu mejor opción

El agua es vital para tu salud y es la mejor opción para pensar bien lo que tomas y mantener tu cuerpo hidratado. La mayoría de refrescos, bebidas deportivas, y bebidas energéticas contienen azúcar agregado, lo cual aumenta la cantidad de calorías en tu dieta. El agua hidrata tus células, y esto hace que todo tu cuerpo funcione mejor por dentro y por fuera. Helada o bien caliente, con una rebanada de limón o pepino, en una botella reutilizable o de un bebedero, hay muchísimas maneras de disfrutar el agua y refrescarte mejor hoy.

Hacer el cambio de tomar agua en vez de bebidas azucaradas no tiene que ser algo sin sabor. Puedes añadir frutas, verduras, y hasta hierbas para darle sabor al agua. Las opciones son infinitas: desde simplemente añadir una fruta, hasta combinar frutas, verduras y hierbas, ¡hay un sinfín de maneras de disfrutar el agua! Las siguientes ideas para combinaciones de aguas con sabores naturales pueden ayudarte a perder peso, quemar grasa, y controlar tus antojos de comer dulces.



Cómo hacer infusiones

Para infundir los sabores en el agua, corta los ingredientes que vas a utilizar para dar sabor en rebanadas finas o cubos pequeños y colócalos en un envase lleno de agua de la llave o agua filtrada. Deja que el envase repose ya sea a temperatura ambiente por hasta dos horas o en el refrigerador por hasta cuatro horas para que realmente se cree la infusión. Después de cuatro horas, se recomienda remover las frutas, verduras o hierbas del agua. El agua con infusión puede ser almacenada por hasta tres días en el refrigerador. Si utilizas agua a temperatura ambiente, asegúrate de refrigerarla después de 3 a 4 horas para que se mantenga fresca.



Consejo: si te gustan las bebidas con burbujas, puedes utilizar agua mineral en lugar de agua regular.



Envases

Casi cualquier cosa puede funcionar, siempre y cuando pueda retener agua. Como el agua con infusión también es bien bonita, es posible que quieras utilizar un envase transparente para que también puedas disfrutar la belleza de las frutas, verduras y hierbas mientras tomas el agua. Puedes utilizar jarrones transparentes o hasta frascos para conservas para almacenar el agua con infusión.

Consejo para servir: para hacer que tu bebida sea aún más agradable, puedes decorar el borde del vaso con una rebanada de la fruta, verdura o hierba que estás utilizando.



Ideas para aguas con sabor

Prueba cualquiera de las siguientes frutas o hierbas para dar sabor al agua y añadir más nutrición:

- Albahaca
- Arándano azul
- Durazno
- Frambuesas
- Fresas
- Jalapeño
- Kiwi
- Lima
- Limón
- Mango
- Manzanas
- Melón
- Menta
- Naranja
- Palitos de canela
- Papaya
- Pepino
- Piña
- Raíz de jengibre (fresca)
- Romero
- Salvia
- Sandía
- Toronja
- Uvas
- Vaina de vainilla
- Zarzamoras

