

Cuando me alimento bien,  
tengo...**¡Buena memoria!**

**¡Aprendo mejor!**

Tengo más concentración!



Cuando me alimento  
Mal... Me siento  
cansado, tengo sueño,  
no tengo energías y  
me cuesta aprender



UNIVERSIDAD  
VIÑA DEL MAR

Hivanna Zamora Zúñiga



# ¿De qué sirve que tomemos Agua?

Activamos nuestro cerebro



Mejor digestión, evita el estreñimiento, no tengo problemas para ir al baño

Nos ayuda a bajar de peso y mejorar el ánimo



Nos defiende de enfermedades, mejorando el sistema inmune



UNIVERSIDAD  
VIÑA DEL MAR

Hivanna Zamora Zúñiga