

¿EL CAFÉ CUENTA COMO AGUA?

Lo ideal es consumir **2 litros** de agua al día. Sin embargo, el café no está incluido en esta cantidad debido a que ayuda a eliminar líquidos y puede deshidratarte.

Para compensar sus efectos diuréticos, bebe **2 vasos** de agua por cada taza de café que consumas en el día. Así, te asegurarás una buena **hidratación**.

