

# Engañar la sed

Hay algunas situaciones de salud que requieren controlar estrictamente la ingesta de líquidos. Te dejamos algunos consejos para "engañar la sed":



Evita alimentos salados y elaborados industrialmente.



Bebe líquidos muy calientes o muy fríos, ya que se tarda más tiempo en tomarlos.



Usa tazas pequeñas en lugar de tazas grandes.



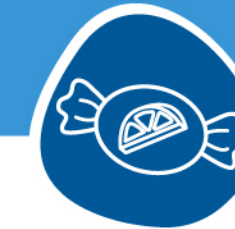
Haz cubitos de hielo con unas gotas de limón y chúpalos.



Lame un trozo de limón o añade un chorrito en el agua mineral para estimular la salivación.



Moja gasas con zumo de limón y pónelas en los labios.



Chupa caramelos de limón sin azúcar.

