

BEBIDAS
REFRESCANTES PARA
VIVIR EL VERANO
MUY FUERTE

BEZOYA 

10 CURIOSIDADES DEL AGUA QUE NO CONOCÍAS

El **agua congelada** pesa un 9% menos que el agua en estado líquido. Es por eso que el hielo flota sobre el agua.

1.

Cuando una persona siente sed, es porque ha perdido más del 1% del total de agua de su cuerpo.

6.

2. El agua mineral **Bezoya** nace en las montañas del **Parque Natural de la Sierra de Guadarrama**, un espacio protegido de cualquier agente externo y viaja por un manantial subterráneo hasta la planta de embotellado.

Los norteamericanos consumen cinco veces más agua que los europeos.

7.

Los recursos disponibles de agua dulce del planeta se encuentran en la Antártida.

3.

8.

¿Sabías que la mayoría de los españoles no se hidratan correctamente? Un estudio realizado por **Bezoya** en 2019 con más de 50.000 personas, lo confirman.

EL 90% ↗

Una persona puede sobrevivir un mes sin alimentarse, pero sólo **siete días** como máximo sin beber agua.

4.

Beber 2 L de agua al día contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas normales.

9.

5. La lluvia y la gravedad son las únicas que intervienen en el recorrido del agua **Bezoya**, que no ve la luz hasta su momento de embotellado, para preservar sus cualidades intactas y llegar a la envasadora sin ningún tipo de contaminación externa.

10.

No es recomendable esperar a tener sed para beber agua. La sed es un síntoma de alerta del organismo que indica un estado inicial de deshidratación.



5 MOTIVOS POR
LOS QUE ESTE VERANO DEBERÍAS



BEBER MÁS AGUA
192-03



En verano las **temperaturas** son **más altas** que en el resto del año, y como consecuencia, el organismo pierde más agua de lo normal. Por eso en estas fechas se recomienda beber entre **dos y tres litros*** de líquidos repartidos a lo largo del día.

Si eres de beber poca agua, las **bebidas refrescantes** propuestas en este recetario seguro que te ayudan a cumplir con tu objetivo diario.

*«Beber 2 litros de agua al día contribuye a mantener las condiciones físicas y cognitivas normales. **Bezoya** recomienda una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable»

1.

Al cabo del día una persona suele perder en torno a los 2,5-3 litros de agua, ya que ésta forma parte de las secreciones normales del organismo, como la orina, las heces, la respiración o el sudor. Es muy importante reponer ese líquido para que el organismo mantenga su equilibrio, más aún en verano. **¡Toma nota!**



2.

Las personas mayores, los niños, aquellos que trabajan o desarrollan una importante actividad física bajo el sol, tienen más riesgo de deshidratarse en verano. **¡A beber más agua!**

3.

El agua interviene en el proceso digestivo, ayudando a la absorción y circulación de los nutrientes para alimentar las células y lo mismo a la hora de eliminar los desechos que éstas generan. **¡Elige comidas ligeras, frescas y llenitas de agua!**



Si sientes sed, dolor de cabeza, mareos, cansancio o falta de concentración, puede que te encuentres ante los síntomas iniciales de una deshidratación. Observa bien las señales que te envía tu cuerpo y lleva siempre una botellita de agua encima para poder beber a pequeños sorbos incluso si no tienes sed. **¡A ponerse las pilas!**

4.



5.

En verano solemos abusar de bebidas alcohólicas: la cervecita fría en el chiringuito, el mojito de turno en una terraza a la sombra, el vermucito del aperitivo, el tintito de verano en la playa... pero el alcohol también tiene un efecto deshidratante que se agrava especialmente con las altas temperaturas y el efecto del sol. Elige cervezas sin alcohol, rebaja la sangría con mucho hielo y... **¡Bebe siempre agua fresquita entre medias!**



LO MÁS FUERTE DE LA TEMPORADA

Apostar por productos locales y de temporada es clave de cara a:

1. Cuidar tu salud:

Cada vez es más la **fruta** y la **verdura** que nos llega de países lejanos, pero muchas veces no tienen la garantía de haber pasado los controles de calidad necesarios o que respeten las regulaciones pertinentes sobre el cuidado de la **biodiversidad** y de las personas implicadas en el proceso.

2. Ahorrar:

Comprar **productos locales**, evita que tengan que recorrer muchos kilómetros hasta llegar a tu plato, con el correspondiente ahorro en transporte, gasolina y logística, lo que suele traducirse en una **reducción del precio** del producto en la tienda.

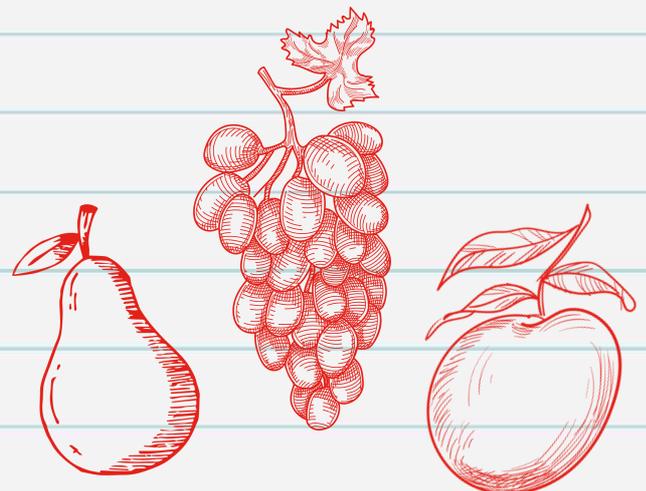
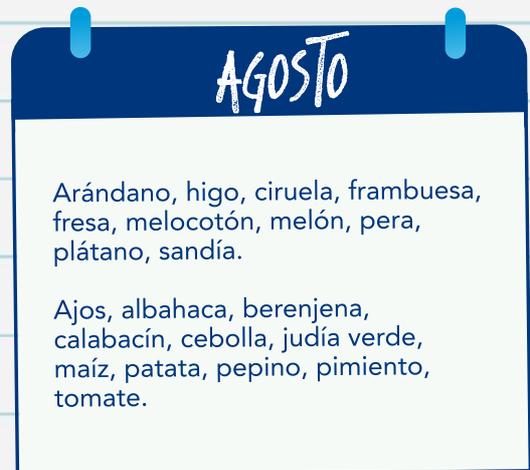
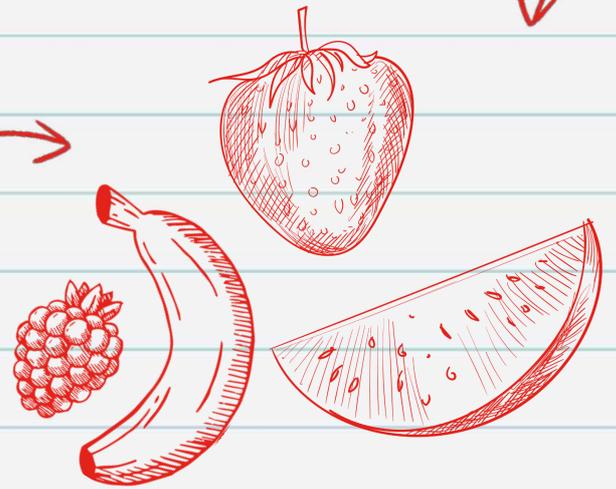
3. Cuidar el medio ambiente:

Consumir frutas y verduras **fuera de temporada** implica que las traigan de otros países, generando una mayor cantidad de **emisiones de CO2** al medio ambiente derivados del transporte de alimentos.

4. Ayudar al comercio local:

Evitar los **costes de los intermediarios** y las grandes cadenas distribuidoras, permite pagar un precio más justo a los productores y fomentar el comercio y la economía de **pequeña escala**.

A continuación te dejamos una pequeña "chuletila" para que aprendas a identificar las frutas y verduras de esta temporada:



AGUA DE FRAMBUESAS Y LIMA:



El toque del chef

Espolvorea una pizca de azúcar sobre las frambuesas en el primer paso de la receta, para reducir la acidez de esta bebida refrescante.

INGREDIENTES:

(Para 4 personas)

- 1 botella de 500ML de agua **Bezoya**
- 250 gr de **frambuesas** (mejor frescas aunque pueden ser congeladas)
- 2 **limas** (una para zumo y otra para decorar)
- Azúcar (al gusto)
- Hierbabuena (opcional)

PASOS A SEGUIR:

Esta receta es facilísima y súper rápida de hacer. ¡Empezamos!

1. Introduce las frambuesas en una jarra.
2. Exprime el jugo de una de las limas en el recipiente y remueve.
3. Vierte 500ML de agua **Bezoya** en la jarra y añade hielo en escamas, picado o en cubitos para mantenerlo bien fresquito.
4. Coloca en cada vaso una rodajita de lima de unos 3mm de ancho.
5. Añade una ramita de hierbabuena para decorar y ¡voilà... a disfrutar de una bebida súper rica y sana, que encantará a tus invitados, pequeños o grandes!

¡BUEN PROVECHO!

AGUA CON ROMERO Y CÍTRICOS:



¿Sabías qué?

El kiwi tiene el doble de vitamina C que la naranja.



INGREDIENTES:

(Para 2 personas)

- Una botella de 750ML de agua **Bezoya**
- Unas ramitas de **romero**
- 1 **limón**
- 1 kiwi
- 1 naranja
- Un poquito de canela (al gusto)

PASOS A SEGUIR:

1. En dos vasos grandes de cristal, introduce unas 6- 8 rodajas de naranja y limón, muy finitas (unos 2mm cada una).
2. Corta unas rodajitas de kiwi de igual grosor que las anteriores y añádelas al vaso.
3. Incluye un par de ramitas de romero, para aromatizar la bebida. Si quieres, también puedes congelar sólo las hojitas en una hielera y añadir los cubitos al final.
4. Si te gusta la canela, espolvorea un poquito para darle un toque extra de sabor.
5. Vierte los 750ML de agua **Bezoya** y remueve.

¡LISTO PARA DISFRUTAR!

AGUA DE PIÑA, POMELO Y JENGIBRE.



INGREDIENTES:

(Para 1 persona)

- Una botella de 1L de agua **Bezoya**
- $\frac{1}{4}$ de **piña**
- $\frac{1}{2}$ **pomelo**
- Un trocito de raíz fresca de jengibre

PASOS A SEGUIR:

1. Corta una rodaja de pomelo y después trocealo en triangulitos.
2. Haz lo mismo con una rodaja de piña.
3. Mete la fruta en una jarrita individual u otro recipiente de cristal que tengas a mano.
4. Vierte 1L de agua **Bezoya**.
5. Pela el jengibre y rállalo sobre el tarro. Con un pequeño toque es más que suficiente.
6. ¡Remueve y ya puedes disfrutar tu agua de verano!

¡A DISFRUTAR!

AGUA CON FRESAS, LIMA Y MENTA:



¡Consejo!

Para conservar la menta fresca durante más tiempo, límpiala muy bien, separa las hojas y guárdalas en un táper sobre una servilleta húmeda en la nevera. Debe mantenerse húmeda y fresca, pero sin líquido.

INGREDIENTES:

(Para 2 personas)

- Una botella de 500ML de agua **Bezoya**
- Un buen puñado de **fresas** (10-15)
- Unas ramitas de menta
- 2 **limas**

PASOS A SEGUIR:

1. Lava bien las limas y córtalas en cuartos.
2. Exprime media lima en cada uno de los vasos y coloca los cuartos en el fondo del vaso.
3. Machaca los restos de lima con las hojas de menta.
4. Lava las fresas y retírales el rabito.
5. Llena el vaso con las fresas, enteras o cortadas, como tú prefieras.
6. Rellena 500ML de agua **Bezoya** y remueve.

¡HORA DE REFRESCARSE!

AGUA DE ALBARICOQUES Y CÍTRICOS.



¡Consejo!

Cuando compres el pomelo, escoge aquellos que tengan más peso con respecto a su tamaño. ¡Esto indica que tienen más zumo!



INGREDIENTES:

(Para 3 personas)

Una receta perfecta para ver el atardecer...

- 1L de agua **Bezoja**
- 1 naranja
- 1 pomelo
- 4 albaricoques

PASOS A SEGUIR:

1. Pela y corta los albaricoques.
2. Lava y corta en octavos la naranja y el pomelo, dejándoles la corteza.
3. En un recipiente de cristal, coloca entre 8 y 10 trocitos de albaricoque, un par de trozos de naranja y otro par de pomelo.
4. Mezcla bien todos los ingredientes.
5. Añade agua **Bezoja** hasta cubrir.
6. Acompaña la mezcla de unos cubitos de hielo, para mantener tu bebida refrescante fresca durante más tiempo.

¡QUE NO SE TE OLVIDE COMPARTIR!

AGUA DE SANDÍA Y RABANITOS.



INGREDIENTES:

(Para 1 persona)

- Una botella de 500ml de agua **Bezoya**
- Una rodaja grande de sandía
- Una ramita de **hierbabuena**
- Un par de **rabanitos** pequeños

PASOS A SEGUIR:

1. Escoge una ramita de hierbabuena y machácala contra el fondo del vaso, con ayuda de un mortero, para sacar todo su jugo.
2. Corta una buena rodaja de sandía y divídela en triángulos pequeños.
3. Coloca las porciones de sandía en el fondo del vaso, junto con la hierbabuena..
4. Lava bien los rabanitos y córtalos en rodajitas muy finas.
5. Añádelas al vaso.
6. Rellena con agua **Bezoya** muy fría.

¡LISTO PARA DISFRUTAR!



HIDRATARTE EN
VERANO ES MUY FACIL CON

ESTAS **RECETAS**
REFRESCANTES ☺☺☺

FORMATOS MUY CÓMODOS

ON THE GO:



PET 330 ML

Nuestros formatos "on the go" **caben en cualquier sitio** ¡Hasta en un bolsillo! Ideales para llevártelos a dondequiera que vayas este verano.



PET 500 ML

Nuestras botellas están hechas de otras botellas y son perfectas para acompañarte a la playa o a la montaña, son tan **manejables** que no te dará tiempo a que se te caliente.



PET 750 ML
SPORT

¿Pensando en salir a correr por la orilla de la playa un rato? Sácale partido a a nuestros formatos "on the go", la opción más cómoda para los deportistas.



BRIK 500 ML



Vayas donde vayas, ¡Llévate nuestra agua **Bezoja** en formato Brik! Su tamaño también permite guardarlo donde quieras.

FORMATOS MUY CÓMODOS

EN CASA:



PET 1L

Nuestras botellas de un litro o más, son perfectas para **beber en casa** o compartirlas fuera de ella.



PET 1,5L

¡Ideal para ayudarte con tu objetivo de beber más agua!. Con nuestros formatos "**en casa**", ya no hay excusa.



GARRAFA 5L

Bezoja en **grandes cantidades**. Nuestros formatos con fácil agarre, son perfectos para el hogar.



BAG IN BOX 8L



¿Y si lo que necesito es un formato de gran tamaño que me quepa en la nevera? ¡También lo tenemos!, se llama **Bag in Box** viene en caja de cartón y cuenta con un cómodo grifo dispensador. ¡Muy práctico y sostenible!

ELLA YA ESTÁ
PREPARADA



Y TÚ??



LLEVAMOS AÑOS

AYUDÁNDOTE A

LLEVAR HÁBITOS SALUDABLES,
POR ESO, QUEREMOS QUE VIVAS

UN VERANO MUY FUERTE

CON ESTAS BEBIDAS

REFRESCANTES

¡QUE LAS DISFRUTES!



