



# ¡A beber agua!



¿Sabías que el agua está en todo tu cuerpo?

De hecho, el 80% de tu cuerpo está compuesto por este vital líquido, mientras que en el caso de los adultos esta proporción es de 65 por ciento.

Cuando hace mucho calor, como en estos días, o cuando practicas algún deporte es necesario que tomes más agua. **PERO, ¡AGUAS!**

Por esto, sin agua no podemos vivir. No sólo nos quita la sed, sino que sirve para digerir los alimentos y limpiar el organismo de toxinas.

Tomar este líquido en exceso también puede hacerte daño, por lo que la cantidad que bebas dependerá de tu edad.

**65%** ADULTOS **80%** NIÑOS

Acuérdate que para hidratarte no sólo cuentas con el agua natural, pues también puedes consumir este líquido a través de otras bebidas saludables como batidos de frutas, caldos y sopas, o verduras.

Por ejemplo, un bebé debe ingerir menos de 1 litro al día, pero un niño como tú, de entre 6 y 11 años puede tomar, en promedio, 2 litros diarios, es decir, entre 7 y 9 vasos todos los días.

Pero no te estreses, es muy fácil que estés bien hidratado si tomas un vaso de agua cuando:

- ✓ Te levantes por la mañana
- ✓ Durante el recreo
- ✓ Mientras practicas algún deporte
- ✓ Cuando salgas de la escuela

- ✓ En la comida
- ✓ Al hacer la tarea
- ✓ Cuando juegas
- ✓ En la cena