

# ¡Aguas!

En los últimos días has sentido tanto calor que hasta parece que estás en la playa? Seguramente sí, y por lo tanto también te ha dado mucha sed.

En esta temporada de mucho calor es muy importante que bebas las cantidades de líquidos necesarios de acuerdo con tu edad, pues 80% de lo que requiere tu organismo para que funcione correctamente son líquidos.

Si no lo haces, puede pasarte algo que se llama deshidratación, es decir, que tu cuerpo tiene menos agua de la que necesita y eso es muy peligroso.

¿Sabías que en México 8 de cada 10 niños no se hidratan correctamente?



Y es que no significa que debas tomar grandes cantidades de agua y otros líquidos, pues hacerlo en exceso también daña tu salud.

Si tienes entre 4 y 8 años debes tomar 7 vasos de agua, y si tienes más de 9 años, entonces toma 8 vasos al día.



Es muy fácil estar bien hidratado! Te damos algunos tips para que lo logres.

- Toma un vaso de agua cuando:
1. Te levantes por la mañana
  2. Estés en el recreo
  3. Practiques una actividad física
  4. A la salida de la escuela
  5. Durante la comida
  6. Al hacer la tarea
  7. Mientras juegas
  8. En la cena



Además los alimentos como frutas, verduras y sopas también contienen líquidos, por lo que si te nutres de manera adecuada, también ayudarás a tu cuerpo a estar bien hidratado.