



A hidratarse se ha dicho



El 21 de marzo comenzará la primavera y con ello subirá la temperatura ambiental.

Así que es momento de que tu cuerpo este más hidratado que nunca; es decir, que tomes más líquidos de los acostumbrados.

A final de cuentas, más de la mitad de tu cuerpo está compuesto de agua.

Recuerda que la bebida hidratante no sólo es el agua, sino también la leche, el jugo y otros líquidos que pueden ayudar a aportar nutrientes, como es la sopa.

Entérate

¿Cuanto líquidos debes tomar?

De 4 a 8 años	7.5 tazas
De 9 a 13 años	8 tazas
De 14 a 18 años	10 tazas



Ojo... no esperes a tener sed para beber agua. La sed es un síntoma de que tu cuerpo está teniendo problemas de deshidratación.

