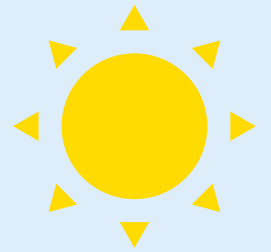


A hidratarse se ha dicho



Este próximo 21 de marzo comenzará la primavera, y con ello la temperatura ambiental subirá.

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

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

Entérate

¿Cuanto líquidos debes tomar?

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.



De 4 a 8 años	7.5 tazas
De 9 a 13 años	7.5 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.

