

¡A beber agua!



¿Sabías que el agua está en todo tu cuerpo?

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.

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.

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

Tomar este líquido en exceso también puede hacerte daño. La cantidad que bebas dependerá de tu edad.

65% ADULTOS **80%** NIÑOS

Acuérdate que para hidratarte no sólo cuentas con el agua natural, 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