

ACTIVIDAD: HIDRATACIÓN

Propósito: Identificar el consumo de agua diario y, de ser necesario, tomar medidas para adquirir el hábito de consumo de agua.

- Analiza el gráfico Reloj de la Hidratación.
- Enlista las bebidas que consumen durante el día y la cantidad equivalente en tazas.
- Analiza si cumplen el requerimiento de los 8 vasos de agua simple al día.
- Identifica en la tabla de Consumo de agua potable recomendada por día, del apartado Hidratación, la cantidad de agua recomendada según tu edad.



Consumo de agua potable recomendada por día:

NECESIDADES DE AGUA EN LAS DIFERENTES EDADES		VASOS O TAZAS DE 240 ML
1 a 3 años	900 ml (agua y otras bebidas)	3.5 vasos al día
4 a 5 años	1200 ml (agua y otras bebidas)	4 vasos al día
6 a 12 años	750 a 2000 ml (agua simple)	3 a 8 vasos al día
13 a 18 años	750 a 2000 ml (agua simple)	3 a 8 vasos al día
18 años en adelante	2000 ml (agua simple)	8 vasos al día

LISTA DE BEBIDAS: