



# VIDA SALUDABLE



## QUÉ CANTIDAD DE AGUA DEBO DE TOMAR AL DÍA?:

Consumo de Agua Potable Recomendada por Día

y

Consecuencias de una Deshidratación Severa

- I. Une con una línea según corresponda de acuerdo con las necesidades de agua en las diferentes Edades.

18 años en adelante

3.5 vasos al día

1 a 3 años

4 vasos al día

13 a 18 años

3 a 8 vasos al día

6 a 12 años

3 a 8 vasos al día

4 a 5 años

8 vasos al día

**II. Marca con una "X" cuales son algunas consecuencias de la deshidratación.**



<b>Letargo o irritabilidad</b>	
<b>Piel suavecita y humectada</b>	
<b>Disminución de producción de orina</b>	
<b>Ojos hundidos</b>	
<b>Falta de lágrimas</b>	
<b>Bonita coloración de cara</b>	
<b>Piel grisácea</b>	