



# 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

1 a 3 años

13 a 18 años

6 a 12 años

4 a 5 años

3.5 vasos al día

4 vasos al día

3 a 8 vasos al día

3 a 8 vasos al día

8 vasos al día

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



Letargo o irritabilidad	
Piel suave y húmeda	
Disminución de producción de orina	
Ojos hundidos	
Falta de lágrimas	
Buena coloración de cara	
Piel grisácea	