

## **VIDA SALUDABLE**



QUÉ CANTIDAD DE AGUA DEBO DE TOMAR AL DÍA?:

Consumo de Agua Potable Recomendada por Día

Consecuencias de una Deshidratación Severa

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

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

4 a 5 años

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



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