

# Mantenga una hidratación adecuada

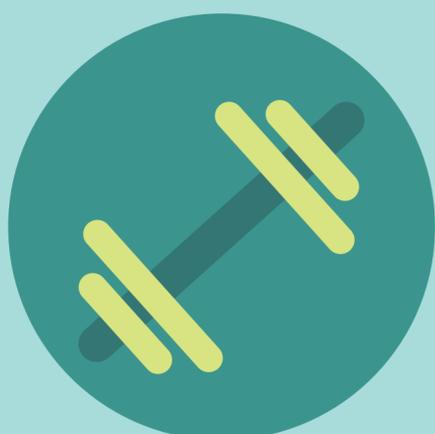
**La ingesta de agua** debe ser un 80% de manera directa y el resto en el consumo de sus alimentos, como sopa, café, consomé, etc.



**Beba de 6 a 8 vasos de agua al día**, en condiciones normales de actividad y temperatura ambiental.

## ¡Que no le de sed!

Tome un vaso de agua cada dos horas.



**Si realiza algún deporte o actividad física** rigurosa, tome 600 ml de agua por cada hora de ejercicio.

**Al salir de casa, lleve un termo con agua**, para mantener sus niveles de hidratación de manera adecuada y constante en el trayecto al trabajo o escuela.

