



# CONSUMO DE AGUA

1

## NUESTRO CUERPO

ESTÁ FORMADO POR UN 60% DE AGUA APROX.



2

## CUANDO SUDAMOS

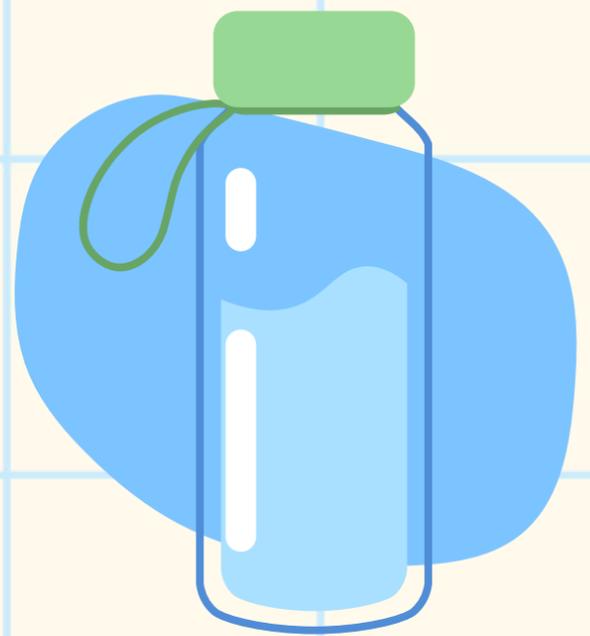
PERDEMOS AGUA Y NOS DESHIDRATAMOS



3

## PARA HIDRATARNOS

NUEVAMENTE, NECESITAMOS CONSUMIR LIQUIDOS, ESPECIALMENTE AGUA



4

## RECOMENDACIÓN

LA OMS RECOMIENDA BEBER APROX. 1.5 A 2 LITROS DE AGUA AL DÍA, ES DECIR ENTRE 8 Y 10 VASOS.

