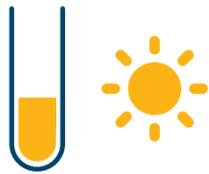


# ¿Cuánta agua tenés que tomar

según la temperatura y actividad laboral?



Temperatura fresca + actividad laboral moderada

Hombre adulto



8 tazas = 2 Litros



Temperatura caliente + actividad laboral intensa



16 a 24 tazas = 4 a 6 Litros

Mujer adulta



6 tazas = 1,6 Litros



12 a 18 tazas = 3,2 Litros



En casa



1,5 vasos con agua cada 2 horas



Paseo o mandados



Llevá la botella con agua y tomá tragos durante todo el recorrido, además evitá el sol en las horas más fuertes (de 10 a.m. a 2 p.m.)



Deporte o ejercicio

- Antes: tomá 2 vasos con agua.
- Durante: medio vaso con agua cada 20 minutos.
- Después: tomá 2 vasos con agua.

Ministerio de Salud  
Costa Rica



En colaboración con:



CSO  
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

GRUPO | INS

Tus riñones lo piden:  
¡Tomá agua!