

¿Cuánta agua deben tomar los y las Adolescentes?



Según la temperatura y la actividad física realizada

Temperatura fresca y actividad física moderada

Temperatura caliente y actividad física intensa

Mujeres

Hombres

Mujeres

Hombres

9-13 años



1 taza



1 taza



2 tazas



2 tazas

14-18 años



1 taza



1 taza y media



2 tazas



2 tazas y media

por cada hora de actividad

En colaboración con:

GRUPO |  INS

ESP | Escuela de Salud Pública



www.ministeriodesalud.go.cr

Ministerio de **Salud**
Costa Rica

