

¿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

GOBIERNO
DE COSTA RICA

En colaboración
con:



CSO
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL

GRUPO |



Tus riñones
lo piden:

¡Tomá agua!