

# Guía Básica de Hidratación

¡Sabemos que se te puede olvidar tomar agua!

Por ello, te vamos a ofrecer unas ideas grandiosas para comenzar a tomar agua de una forma divertida y fácil.



Toma 1 ó 2 vasos  
al despertar en la  
mañana



Toma 1 ó 2 vasos  
a la hora  
de almuerzo



Toma 1 ó 2 vasos  
en la tarde o unas  
horas antes de  
irte a dormir.



## También puedes...



- Ingestar alimentos como pepino, tomate, melón y aguacate ya que contienen agua
- Cambia el jugo por agua
- Antes de hacer ejercicios, tómate un vaso de agua, y otro al terminar tu rutina.



Fideicomiso de Salud  
Pública de Puerto Rico

Un programa del



Fideicomiso para Ciencia,  
Tecnología e Investigación  
de Puerto Rico

**No debemos esperar a tener sed para tomar agua,  
porque cuando sentimos sed quiere decir que ya el  
cuerpo está deshidratado.**

*Fuente: (Instituto de Investigación Agua y Salud, 2018)*