








































































Registro de Agua

Tazas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Lun														
Mar														
Mié														
Jue														
Vie														
Sáb														
Dom														

¡Beba agua!

Recomendaciones según la edad (1 taza = 8 oz):

1 – 3 años: 5–6 tazas al día (45–50 oz) **9–13 años:** hombres, 10–11 tazas al día (80–85 oz); mujeres, 8–9 tazas al día (70–75 oz)
4 – 8 años: 7–8 tazas al día (55–60 oz) **14 – 18 años:** hombres, 12–14 tazas al día (96–112 oz); mujeres, 9–10 tazas al día (72–80 oz)

La cantidad de agua que se recomienda es solo una guía general - las necesidades de agua pueden variar según las necesidades individuales. Consulte a su médico o nutricionista si tiene inquietudes.

Su meta de líquidos es: _____ . ¡Llene las tazas para saber cuánta agua bebe durante el día!

➔ **Localice a un gastroenterólogo pediátrico**

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Tel.: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



El apoyo educativo fue proporcionado por
The Allergan Foundation