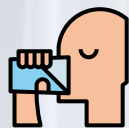


# MI CONSUMO DE agua

DIARIO  
DURANTE 1 MES

Nombre: \_\_\_\_\_

Mes: \_\_\_\_\_



¿Cuánta  
necesitamos  
realmente?



÷ 8 =



PESO  
CORPORAL  
(Kg) / 2

= 250  
ml

Necesidad de  
agua diaria



Se recomienda beber entre 6 y 8 vasos de agua simple todos los días y para llevar mejor tú registro, señala la cantidad de vasos que consumes diariamente.

Día 1	
Día 2	
Día 3	
Día 4	
Día 5	
Día 6	
Día 7	
Día 8	
Día 9	
Día 10	

Día 11	
Día 12	
Día 13	
Día 14	
Día 15	
Día 16	
Día 17	
Día 18	
Día 19	
Día 20	

Día 21	
Día 22	
Día 23	
Día 24	
Día 25	
Día 26	
Día 27	
Día 28	
Día 29	
Día 30	
Día 31	



saludguajuato

salud.guanajuato.gob.mx



Secretaría  
de Salud



Semáforo Estatal  
para la Reactivación



El cambio de  
color de semáforo  
**Depende  
de todos!**



Si tienes alguna duda  
**acude a tu Centro  
de Salud o con tu  
profesional de la salud**