

# ¿CUÁNDO los niños deben #ElegirAgua?

## ¡En todas las edades!

6-12 meses



**4-8 oz**

al día

12-24 meses



**8-32 oz**

al día

2-5 años



**8-40 oz**

al día

- **A cualquier hora del día** es bueno tomar agua. ¡Pruebe con un refrigerio!
  - ¡Antes, durante y después del ejercicio o de practicar un deporte!
  - Cuando hace calor afuera



healthychildren.org  
en Español  
Desarrollado por pediatras. Respaldado por los padres.  
de la American Academy of Pediatrics

American Academy of Pediatrics  
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

