

¿Cuántas onzas está bebiendo?



Puede ver cuántas onzas hay en una botella en la parte inferior de la etiqueta

Si no bebe suficiente agua, usted podría:

Sentir sed

Sentirse cansado

Tener calambres musculares

Tener dolor de cabeza

Sentirse confundido

Sentirse mareado

Tener boca seca

¡Aspire a beber 64 oz diario!

Hidratación Saludable

Nuestros cuerpos son 60% agua y nuestros músculos son 80% agua. Podemos perder un poco de esta agua cuando sudamos o cuando vamos al baño, por eso es importante beber muchos líquidos para mantenernos hidratados.

ANTES DE UN JUEGO

1



a



8 a 16 oz. de agua

Es importante estar bien hidratado antes de un juego para prevenir los síntomas de la deshidratación.

¡Mantenerse bien hidratado le ayudará a lograr su mejor desempeño!

DURANTE UN JUEGO

Tome agua cada 15-20 minutos

2



a



4 a 8 oz. de agua

O



4 a 8 onzas de una bebida deportiva

¿Porqué? Contiene electrolitos como el sodio (sal) y el potasio que perdemos en nuestro sudor.

DESPUÉS DE UN JUEGO

3



a



8 a 16 oz. de agua

O



Leche de chocolate baja o sin grasa

¿Porqué? Contiene proteína, vitaminas y minerales que nos ayudan a recuperar para nuestro próximo juego.