¿Sabías qué...? El agua que consumes

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Cuántos vasos de agua deben consumir diariamente los hombres adultos?

RESPUESTA

13 vasos de 240 ml.

PREGUNTA

¿Cuántos vasos de agua deben consumir diariamente las mujeres adultas?

RESPUESTA

9 vasos de 240 ml.

PREGUNTA

¿Cuál es la cantidad diaria recomendada de agua para los adolescentes varones?

RESPUESTA

11 vasos de 240 ml.

PREGUNTA

¿Cuántos vasos de agua deben consumir diariamente las adolescentes mujeres?

RESPUESTA

8 vasos de 240 ml.

PREGUNTA

¿Cuántos vasos de agua deben consumir los niños escolares diariamente?

RESPUESTA

Entre 5 y 8 vasos de 240 ml.

PREGUNTA

¿Cuántos vasos de agua deben consumir las niñas escolares diariamente?

RESPUESTA

Entre 5 y 7 vasos de 240 ml.

PREGUNTA

¿Qué mensaje motivacional se incluye en el cartel?

RESPUESTA

Da el ejemplo a niñas y niños tomando agua natural.

PREGUNTA

¿La cantidad diaria recomendada de agua es igual para todas las edades y sexos?

RESPUESTA

No, cambia según la edad y el sexo.

PREGUNTA

¿Qué institución educativa y de salud respalda esta información?

RESPUESTA

La Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salud.

Resumen: Recomendaciones diarias de consumo de agua según edad y sexo

Nivel: primaria

- La cantidad de agua que se debe consumir diariamente varía según la edad y el sexo.
- Los hombres adultos necesitan 13 vasos de agua al día, mientras que las mujeres adultas requieren 9 vasos.
- Los adolescentes varones deben consumir 11 vasos diarios y las adolescentes mujeres 8 vasos.
- Los niños escolares necesitan entre 5 y 8 vasos de agua al día, mientras que las niñas escolares requieren entre 5 y 7 vasos.
- Se invita a los adultos a dar un buen ejemplo a los niños al consumir agua natural regularmente.

Mapa Conceptual

Consumo diario recomendado de agua

Personas adultas

Hombres: 13 vasos (240 ml c/u) Mujeres: 9 vasos (240 ml c/u)

Adolescentes

Hombres: 11 vasos (240 ml c/u) Mujeres: 8 vasos (240 ml c/u)

Escolares

Niños: 5 a 8 vasos (240 ml c/u) Niñas: 5 a 7 vasos (240 ml c/u)

Mensaje motivacional

Dar ejemplo a niñas y niños

Consumir agua natural

Diseño y fuente

Diseño colorido y atractivo

Fuente: Secretaría de Salud