

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Hidratación del bebé

Comparte esto

X



## Hidratación del bebé

Mantener una adecuada hidratación, es fundamental para la salud en todas las etapas de la vida, ya que el agua representa el componente más abundante en el cuerpo humano y se requiere para múltiples reacciones biológicas.

<https://www.momandme.nestle.com/hidratacion-del-bebe> <sup>[1]</sup>

<sup>[2]</sup> <sup>[3]</sup> <sup>[4]</sup>



# Hidratación del bebé

Mantener una adecuada hidratación, es fundamental para la salud en todas las etapas de la vida, ya que el agua representa el componente más abundante en el cuerpo humano y se requiere para múltiples reacciones biológicas.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Las pérdidas diarias de agua que ocurren normalmente en el organismo (orina, sudor, heces, respiración, etc.), deben ser contrarrestadas con un adecuado consumo, para mantener el equilibrio y prevenir la deshidratación. En la infancia, dicha condición puede representar un peligro mucho mayor que en el caso de los adultos.

Afortunadamente, los bebés menores de 6 meses, en pocas ocasiones, requieren de agua adicional a la leche materna, ya que esta cubre todos sus requerimientos diarios. Después de los 6 meses de edad, debe prestarse mayor atención a las necesidades de líquidos, ya que las tomas de leche disminuyen y son sustituidas por otros alimentos.

Edad	Ingesta adecuada
0-6 meses	0.7
7-12 meses	0.8
1-3 años	1.3

Los jugos son una excelente opción para cubrir parte de los líquidos que se necesitan en esta etapa tan importante, como lo es la infancia.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/hidratacion-del-bebe>

## Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/hidratacion-del-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/hidratacion-del-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hidratacion\\_del\\_bebe](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/hidratacion-del-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hidratacion_del_bebe)

del bebé

[3]

<https://twitter.com/share?text=Hidrataci%C3%B3n%20del%20beb%C3%A9&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/hidratacion-del-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/hidratacion-del-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1991>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>