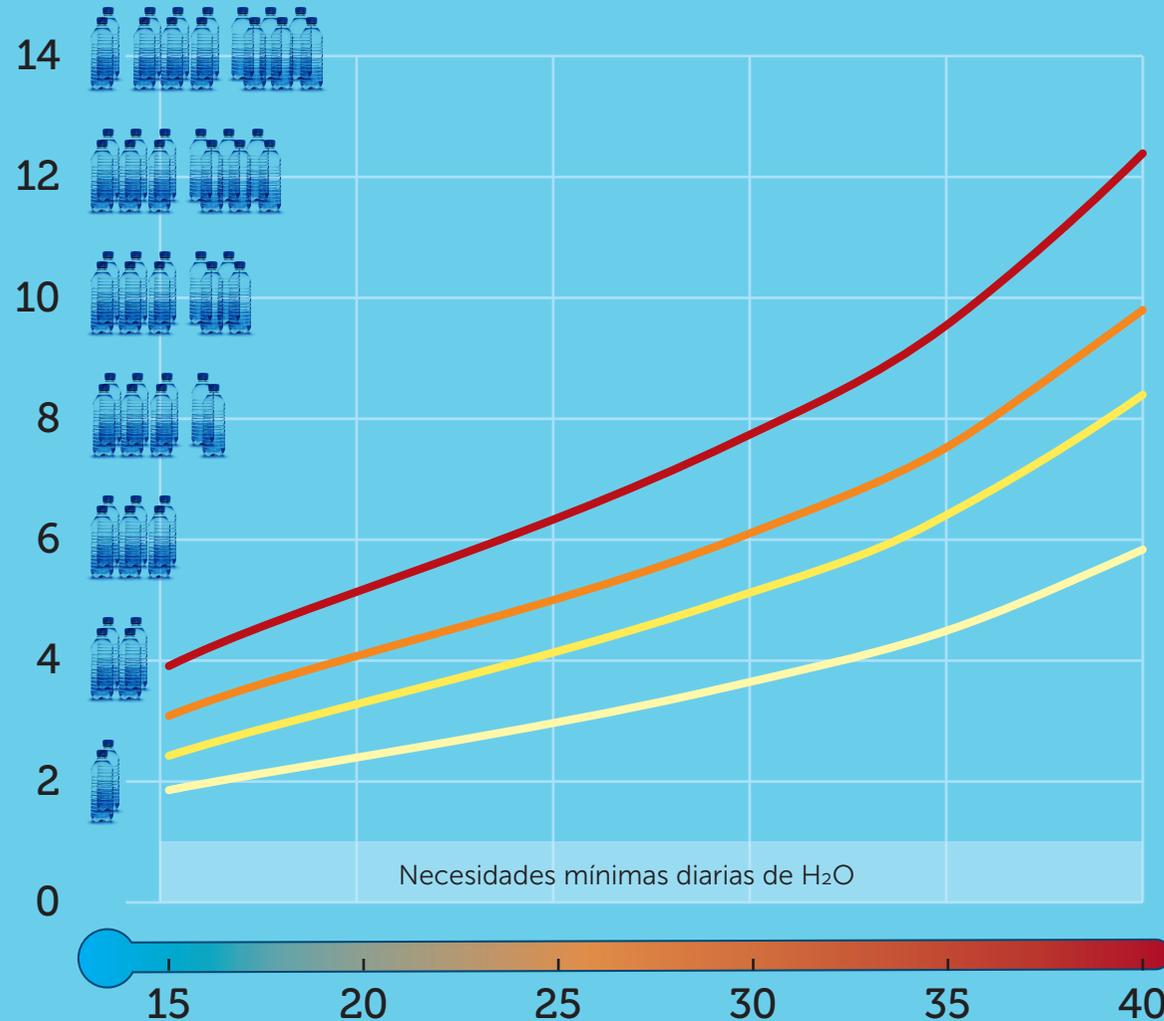


Agua: Requerimientos diarios

Según temperatura ambiental y gasto energético.

H₂O (Litros)



Muy Activo
3600 kcal/día

Activo
2900 kcal/día

Poco Activo
2400 kcal/día

Sedentario
1900 kcal/día

Carta de Color de la Orina

Herramienta simple y práctica para estimar el estado de hidratación de una persona.



Atención: El consumo de suplementos vitaminas y algunos alimentos pueden modificar el color. Recomendamos cautela en la interpretación de la escala.

Adaptado de: Armstrong L. Performing in Extreme Environments. Human Kinetics. 1999.