

VAMOS ^{al} GRANO

CON
Blevit



**¿CUÁNTA AGUA
NECESITA UN NIÑO AL DÍA?**

**GUÍA RÁPIDA
Y RECOMENDACIONES PRÁCTICAS**



Avalado por

sepeap

Sociedad Española de Pediatría
Extrahospitalaria y Atención Primaria

Mantener una buena hidratación es esencial para que los niños regulen su temperatura, tengan energía, se concentren mejor y digieran bien los alimentos. Sus necesidades cambian según la edad, la actividad física y la época del año, por lo que contar con una guía sencilla ayuda a asegurar que están bebiendo lo que realmente necesitan.

Tabla de recomendaciones de hidratación por edades

Edad	¿Qué necesita?	¿Cuánta agua?	¿Cuándo ofrecerla?
0 a 6 meses	Líquidos exclusivos. Los lactantes obtienen toda el agua y los nutrientes que necesitan a través de la leche materna o de fórmula.	No es necesario ofrecer agua adicional.	No corresponde: la leche cubre sus necesidades.
6 a 12 meses	Introducción del agua al iniciar la alimentación complementaria.	No existe una cantidad fija. Comenzar con 30–60 ml al día . Ajustar según aceptación. El consumo total puede aumentar progresivamente hasta 0,6–1 litro según actividad, temperatura y alimentos sólidos (aprox. 25 % del agua proviene de frutas y verduras).	Durante las comidas y a lo largo del día, sin forzar. Ofrecer en vaso y en pequeñas cantidades.
1 a 3 años	El niño ya tiene una dieta variada y mayor actividad física. Es momento de establecer hábitos saludables.	Recomendación general: 1–1,4 litros al día incluyendo agua, leche y el agua presente en alimentos como sopas, frutas y verduras.	De forma regular: al despertar, antes y después de jugar o hacer actividad física, y entre comidas. No esperar a que aparezca la sed (señal tardía de deshidratación).

Reglas de oro para una buena hidratación

1. El agua, siempre la bebida principal.

Acostumbra a tu hijo a beber agua a lo largo del día. Evita refrescos y bebidas azucaradas, ya que no aportan hidratación de calidad y pueden desplazar el consumo de agua.

2. Ofrece, no obligues.

Presenta el agua de forma natural y positiva. Un vaso llamativo o una botella pequeña y manejable pueden motivar a beber, pero sin presionar.

3. Observa las señales.

La orina es un buen indicador del estado de hidratación: debe ser clara y abundante. Si es oscura o escasa, puede significar que necesita beber más.

4. Aumenta la oferta en situaciones especiales.

En días de calor, fiebre, diarrea o mayor actividad física, ofrece agua con más frecuencia para evitar pérdidas excesivas.

5. Predica con el ejemplo.

Los niños aprenden por imitación. Si te ven beber agua de manera regular, será más probable que adopten este hábito.

6. Ante dudas, consulta a un profesional.

Estas pautas son generales. Para cualquier situación específica relacionada con la salud o la alimentación de tu hijo, consulta a tu pediatra o al profesional de enfermería de referencia.

