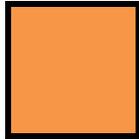
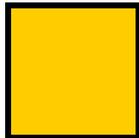


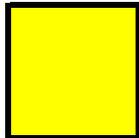
CÓMO USAR LA ORINA COMO GUÍA DE LA HIDRATACIÓN PROPIA



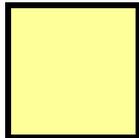
Amarillo – naranja oscuro
Nivel bajo y peligroso de hidratación
Beber un mínimo de 1 litro enseguida.



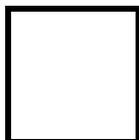
Amarillo oscuro
Muy bajo nivel de hidratación
Beber 1 litro en los próximos 15 minutos.



Amarillo
Bajo nivel de hidratación
Beber 1 litro en los próximos 30 minutos.



Amarillo claro
Nivel adecuado de hidratación
Beber 1 litro durante la próxima hora.



Claro
Buen nivel de hidratación
Beber 1 litro durante las próximas 2 horas.