

# Agua, agua en todos lados

Las llamas no toman tanta agua como algunos animales de su tamaño. Tú eres mucho más inteligente que una llama y necesitas mucha agua para mantenerte saludable. El agua es excelente para saciar tu sed cuando estás en una aventura. ¿Sabes que el agua también es excelente para tus dientes?



El agua protege tu sonrisa al quitar las sobras de comida que se atascan en tus dientes.

¡Son noticias increíblemente buenas! Si la comida se atasca en tus dientes por mucho tiempo, puede causar caries.



El agua acude a tu rescate cuando tienes sed.

Te da sed cuando tienes la boca seca. Si se seca demasiado seguido, puedes tener caries.



El agua no contiene azúcar que puede causar caries.

¡No es broma! Muchos refrescos, jugos y bebidas deportivas están llenos de azúcar.



El agua del grifo contiene un mineral llamado fluoruro.

El fluoruro fortalece los dientes y te ayuda a combatir las caries. ¡Hurra por el fluoruro!



¡El agua  
compone hasta el  
**60%**  
DE TU CUERPO!¹

Debes tomar entre  
**5 y 8**  
**vasos**  
DE AGUA POR DÍA.²

¹U.S. Geological Survey  
²Healthline