

Ingesta de líquidos

Mida todos los líquidos que bebe. Anote el tipo y la cantidad (en onzas) a continuación. La primera fila se completó a modo de ejemplo.

Su objetivo es beber 2 litros (64 onzas) todos los días. 1 taza es igual a 8 onzas o 236.6 ml.

Fecha	Ingesta de líquidos						Total
20 de enero	Café descafeinado	Agua	Batido	Té helado	Bebida deportiva	Agua	64 onzas (1890 ml)
	8 onzas (236 ml)	12 onzas (355 ml)	14 onzas (415 ml)	12 onzas (355 ml)	8 onzas (236 ml)	10 onzas (296 ml)	

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center