

1. ¿Por qué es importante la hidratación?

La hidratación adecuada es fundamental para el crecimiento, el desarrollo y el bienestar general de los bebés y niños. Debido a que su organismo contiene más agua y regula peor las pérdidas, son especialmente vulnerables a la deshidratación, sobre todo en situaciones como calor, fiebre, diarrea, vómitos o actividad física intensa.

Esta guía tiene como objetivo orientar a las familias, ayudándolas a prevenir la deshidratación y a reconocer señales de alerta de forma temprana.



¿Cuánta agua necesitan los bebés y niños?

Guía orientativa y segura según la edad

Las siguientes cantidades son rangos aproximados del consumo total diario de líquidos (incluyen agua, leche, sopas y alimentos con alto contenido de agua). No sustituyen la indicación del pediatra. Las necesidades varían según el clima, la actividad y el estado de salud.

Menores de 6 meses

- Solo lactancia materna o fórmula.
- No se recomienda ofrecer agua adicional, salvo indicación médica.

6 a 12 meses

- Agua en pequeñas cantidades: 240–480 ml al día, además de la leche.
- Ofrecer en sorbos, sin forzar.

1 a 3 años

- Total de líquidos: aprox. 1.3 litros al día.
- En agua directa suelen consumir 600–900 ml al día.

4 a 8 años

- Total de líquidos: aprox. 1.7 litros al día.
- En agua directa: 1.0–1.2 litros al día.

9 a 13 años

- Niñas: aprox. 2.1 litros al día
- Niños: aprox. 2.4 litros al día

Importante:

No es necesario medir mililitros exactos. En la práctica diaria, la observación del niño es más confiable que contar cantidades. Los rangos son orientativos, no metas. Incluyen líquidos + alimentos y varían día a día.



Señales de buena hidratación

Un niño bien hidratado suele presentar:

- Orina clara o amarillo muy pálido.
- Pañales mojados con frecuencia en bebés.
- Boca y lengua húmedas.
- Buena energía, juego activo y comportamiento habitual.
- Piel con buena elasticidad.

 **La observación de la orina (color y frecuencia) es uno de los indicadores más confiables de buena hidratación en casa, más útil que contar vasos o mililitros.**



Señales de deshidratación (por edad)

En bebés y lactantes

- Boca o lengua seca.
- Llanto con pocas o sin lágrimas.
- Disminución del número de pañales mojados.
- Ojos u ojeras hundidas.
- Fontanela (mollera) hundida.
- Irritabilidad, llanto persistente o dificultad para calmarse.
- Somnolencia, debilidad o poco interés en alimentarse.

En niños mayores

- Sed intensa.
- Labios y boca secos.
- Orina escasa o de color oscuro.
- Cansancio, mareos o debilidad.
- Irritabilidad o cambios en el comportamiento.
- Ojos o piel secos.



Señales de deshidratación grave — buscar atención médica inmediata

Somnolencia extrema, confusión o dificultad para despertar. 

Muy poca o ninguna orina durante varias horas. 

Piel fría, pálida o moteada. 

Respiración o latidos acelerados. 

Fontanela muy hundida en bebés. 

Decaimiento marcado o desmayo. 

6. Bebidas recomendadas

- Agua y leche son las principales fuentes de hidratación.
- Los jugos y bebidas azucaradas no son necesarios para hidratar y no deben usarse como sustitutos habituales del agua.
- Las bebidas deportivas no se recomiendan de rutina en niños.



7. **Cómo prevenir la deshidratación**

En bebés y niños pequeños, esperar a que pidan agua no es suficiente; la oferta regular es parte de la prevención.



Ofrecer líquidos con frecuencia, especialmente en días calurosos.



Mantener una alimentación que incluya frutas y verduras con alto contenido de agua.



Vigilar la hidratación durante episodios de fiebre, vómito o diarrea.



Enseñar a los niños a reconocer la sed y a beber agua sin esperar a tener mucha.



Llevar siempre una botella de agua al salir de casa.

8. **Qué pueden hacer los padres en casa**

- Vigilar la cantidad y el color de la orina.
- Observar el nivel de energía, el apetito y el estado general.
- Ofrecer líquidos con paciencia, sin obligar.
- Tener disponibles soluciones de rehidratación oral para situaciones de enfermedad, siguiendo orientación profesional.



Cuándo buscar orientación médica

Consultar con un profesional si:

Aparecen signos de deshidratación moderada o grave. 🚑

El niño no tolera líquidos o los vomita. 🚑

La diarrea o la fiebre persisten. ⚠️

El bebé o niño está muy irritable, muy decaído o somnoliento. 🚑

Como padre o cuidador, algo en el estado del niño genera preocupación. ⚠️

✓ **10. Mensaje final para padres**

La buena hidratación se basa en hábitos simples y observación diaria. Ofrecer líquidos con regularidad, no esperar a que aparezca la sed y vigilar señales como la orina, la energía y el comportamiento ayuda a prevenir la deshidratación antes de que se convierta en un problema.

Ante cualquier duda o señal de alarma, buscar orientación profesional es siempre la decisión más segura.



Contexto e Introducción

El agua es esencial para la vida, y en los niños, que están en constante crecimiento y movimiento, mantener una buena hidratación es crucial para su salud y desarrollo. Una hidratación adecuada ayuda a regular la temperatura corporal, transportar nutrientes y mantener la energía.

Fomentar el hábito de beber agua desde pequeños es una de las mejores inversiones en su salud a largo plazo. Esta guía proporciona pautas sobre las necesidades de líquidos según la edad y consejos prácticos para asegurar que los niños se mantengan bien hidratados, especialmente en días calurosos o durante enfermedades.



¿Cuándo debe empezar a beber agua un bebé?

Los bebés menores de 6 meses que toman leche materna o fórmula de manera exclusiva no necesitan agua adicional, incluso en climas cálidos. Se puede empezar a ofrecer pequeños sorbos de agua a partir de los 6 meses, coincidiendo con el inicio de la alimentación complementaria.

¿Cuáles son las señales de deshidratación en un niño?

Las señales incluyen boca seca, llanto sin lágrimas, menos pañales mojados de lo habitual (o no orinar en 6-8 horas), letargo, irritabilidad y fontanela (mollera) hundida en los bebés.

¿Son recomendables los jugos o bebidas deportivas para hidratar?

No. El agua es la mejor bebida para la hidratación diaria. Los jugos, refrescos y bebidas deportivas contienen altos niveles de azúcar y no se recomiendan de forma habitual. En caso de diarrea o vómitos severos, el médico podría recomendar soluciones de rehidratación oral específicas.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

