

## ¿Qué beneficios aporta beber líquidos y estar bien hidratados?

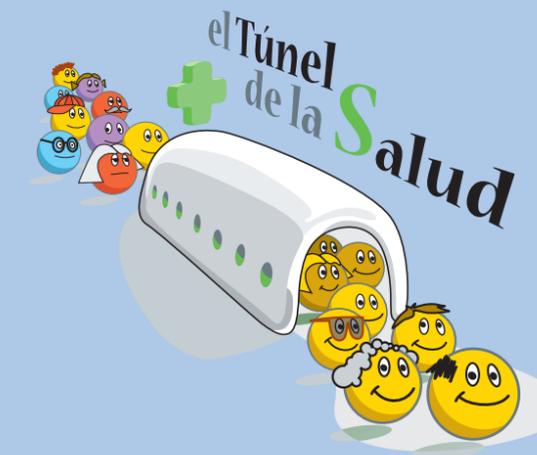
- Mejora la función digestiva y previene el estreñimiento.
- Disminuye el riesgo de infecciones urinarias y litiasis.
- Puede ayudar a disminuir el riesgo de cáncer de vejiga, así como el de cáncer colorrectal.

## Consideraciones generales

- Se recomienda consumir aproximadamente dos litros de líquidos al día, incluyendo el agua de los alimentos (5 a 10 vasos), incluso aunque no se tenga sed.
- Las necesidades de líquidos aumentan con el ejercicio físico, calor y humedad ambiental, la fiebre, diarreas, vómitos o algunos medicamentos.
- Los niños y los ancianos tienen un mayor riesgo de deshidratación.
- El agua y otras bebidas son clave para asegurar una buena hidratación.
- Además de los líquidos, ciertos alimentos con un alto porcentaje en agua, como las frutas y verduras, nos pueden ayudar a mantener un buen nivel de hidratación.
- El agua y otras bebidas sin calorías no influyen en la ganancia de masa grasa, aunque sí repercute en el peso, ya que en la deshidratación se pierde peso y en la rehidratación se recupera.
- Las bebidas alcohólicas no son adecuadas para evitar la deshidratación e incluso pueden llegar a provocarla.

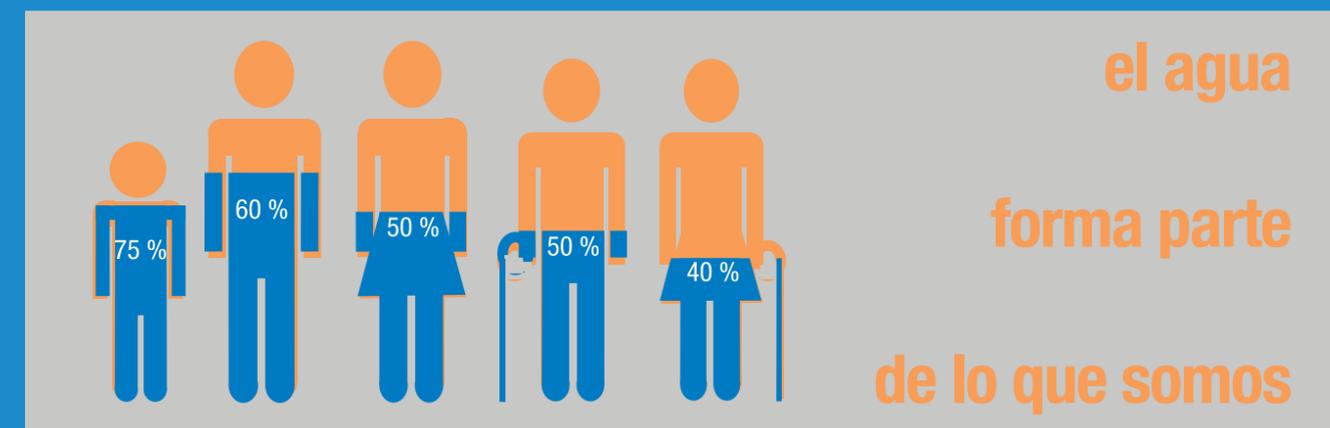
¡Bebe!

colaboran



## La importancia de estar hidratados

El agua es el principal componente del cuerpo humano. Es esencial para los procesos fisiológicos de la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. El agua participa en el mantenimiento del sistema circulatorio, en el transporte de nutrientes, en la eliminación de las sustancias de desecho y tiene una acción directa en el mantenimiento de la temperatura corporal.



Podemos sobrevivir sin comida varios días pero **no podemos sobrevivir sin beber**. Por eso, para que un organismo esté sano y en forma es necesario que esté siempre bien hidratado.

El agua de bebida, junto con la contenida en los alimentos, ha de garantizar nuestra correcta hidratación a cualquier edad o circunstancia vital. Por ello, es muy importante asegurar un aporte adecuado, en cantidad y calidad. El grado de hidratación influye sobre la salud y el bienestar de las personas.

El organismo no almacena agua. Por eso, la cantidad de líquidos que perdemos cada día debe restituirse para garantizar el buen funcionamiento del organismo.

### ¿Sabías que...?

En general, la sed es una guía adecuada para ayudar a tomar el agua que necesitamos. Sin embargo, esto no se cumple en determinadas circunstancias, como en el caso de los niños pequeños, los deportistas y la mayoría de las personas enfermas y ancianas. En estos casos, conviene programar momentos para ingerir agua.

### ¿Cuántos litros de agua es recomendado ingerir?

	Franjas de edad	Ingesta de agua recomendada al día (litros)
Niños	1-3 años	0,9
	4-8 años	1,2
Varones	9-13 años	1,8
	14-18 años	2,6
Mujeres	9-13 años	1,6
	14-18 años	1,8

La cantidad de agua que contiene el organismo depende de la edad. Con el paso de los años, aumenta la cantidad de grasa en nuestro cuerpo y disminuye el porcentaje de masa muscular, decreciendo de manera paralela la proporción de agua del organismo.

Los requerimientos basales de agua se estiman en torno a 30 mL/kg de peso/día, que corresponde a 2-3 litros al día en adultos. Estos requerimientos aumentan en relación con la temperatura, por ejemplo, en verano, o cuando hacemos ejercicio, como consecuencia de la sudoración y las pérdidas respiratorias. También aumentan si existe fiebre o por el efecto de algunas enfermedades o medicamentos.

### ¿Y si además somos deportistas?

Los atletas y deportistas deben prestar una mayor atención a la hidratación, puesto que al hacer mucho ejercicio pierden más líquido y su nivel de sudoración es mayor. Para mantener una buena salud y un buen rendimiento físico se recomienda estar bien hidratado antes, durante y después del ejercicio y reponer la cantidad perdida de carbohidratos y electrolitos.

### ¿Cómo podemos aportar el agua que necesitamos?

El agua de bebida constituye la mejor fuente de hidratación y el 80% de las necesidades de agua se obtiene a partir de ésta. El 20% restante se obtiene de alimentos que consumimos, como por ejemplo, las frutas, los zumos, los vegetales, la leche, entre otros.

Por otro lado, existen bebidas que aportan agua y electrolitos y que están especialmente diseñadas para compensar las pérdidas que ocurren con el ejercicio intenso.

Debemos recordar que las bebidas alcohólicas no son adecuadas porque pueden favorecer la deshidratación.