

Health & Nutrition Sciences

Hidratación 101

Adultos sanos

Eres lo que bebes

El agua representa casi el **60% del peso corporal de los adultos**

y es un nutriente esencial. El agua desempeña un papel en muchos procesos vitales en todo el cuerpo, incluyendo lo siguiente:

Estructura y amortiguación. Regulación de la temperatura. Lubricación. Metabolismo y digestión. Función cardiovascular.



¿Bebe lo suficiente?

Las recomendaciones de líquidos pueden variar según la edad y el sexo

HOMBRES

3
litros

por día
6 botellas de 500 ml

MUJERES

2
litros

por día
4 botellas de 500 ml

La ingesta recomendada de líquidos procedentes de bebidas para adultos.¹

Consuma alimentos ricos en H₂O

Los alimentos que ingerimos también forman parte de la ecuación de la hidratación y normalmente agregan entre un 20% y un 30% a nuestra ingesta total de líquidos.²

El contenido de agua de los alimentos varía y puede ser tan alto como el siguiente:



60%

Carne de res, pollo y cerdo



80%

Huevos



85%

Frutas y verduras



50%

Quesos



80%

Pescados y mariscos



45%

Panes

Todas las bebidas cuentan

¡Las bebidas con cafeína no provocan deshidratación y cuentan para la ingesta diaria de líquidos!^{3,4}

Solo hay que tener en cuenta las calorías y limitar la cafeína a 400 mg al día.⁵



Health & Nutrition Sciences

¿Deshidratación? Conozca los síntomas y las señales de advertencia

Los efectos de la deshidratación pueden comenzar con una pérdida de peso corporal de 1 a 2%.^{1,2}



Boca seca o labios partidos.



Dolor de cabeza



Aumento de la temperatura corporal



Fatiga



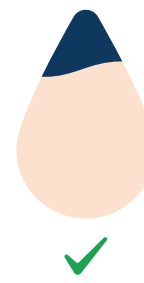
Mareos y aturdimiento



Pérdida de apetito

Deje que su orina sea el juez

Un método bastante confiable para saber si estás adecuadamente hidratado es inspeccionar el color y la cantidad de tu orina.



Si su orina es oscura como el jugo de manzana, necesita más líquidos. Si es pálida como una limonada, es un signo de hidratación adecuada. Del mismo modo, un patrón de baja producción de orina también puede indicar deshidratación.

Desarrolle hábitos de hidratación diarios

¡Crear hábitos de hidratación diarios y recordatorios le ayudará a mantenerse en el camino hacia una óptima hidratación!

- Empiece el día y recupérese al final de este con una bebida.
- Establezca una alarma en su celular o en su calendario para recordar que debe beber líquidos.
- Tenga cerca un vaso o una botella reutilizable para poder acceder fácilmente a los líquidos en todo momento.
- Recuerde que debe beber más líquidos cuando realice actividades físicas y cuando se encuentre en climas cálidos y húmedos.
- Los niños y los adultos mayores tienden a no cumplir las recomendaciones diarias, así que asegúrese de que todos beban suficiente líquido.^{6,7}

Recuerde: La cantidad de agua que ingiere debe ser igual a la que pierde, ni demasiada ni muy poca.



Referencias:

1. IOM. Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water, 2005. National Academy Press.
2. EFSA, 2010. EFSA Journal. 8(3), p.1459.
3. Killer, S.C., et al., 2014. PLoS One, 9(1), p.e84154.
4. Silva. A.M. .. et al., 2013. Appl Physiol Nutr Metab, 38(6), p.626-632.
5. Rosenfeld, Leah & Mihalov, Jeremy & Carlson, Susan & Mattia, Antonia. (2014). Regulatory status of caffeine in the United States. Nutrition reviews. 72 Suppl 1. 23-33. 10.1111/nure.12136.
6. Drewnowski, A.et al., 2013. Nutrition journal. 12(1), p.85.
7. Schols, J.M.G.A., et al., 2009. J Nutr Health Aging, 13(2). p.150-157.