



HABLEMOS DE

HIDRATACIÓN



Hidratación.....	1
¿Sabías que el agua es el componente principal de nuestro cuerpo?.....	1
Beneficios de una buena hidratación.....	2
Recomendaciones de ingesta de agua.....	3
¿Sabías que además del agua hay otros líquidos que pueden mantenernos hidratados?	4
¿Qué alimentos contienen altas cantidades de agua?.....	5
Hidratación y actividad física.....	6
El color de la orina dice mucho sobre tu estado de hidratación.....	7
Cinco formas de aumentar el consumo de agua	8
¿No te gusta el sabor del agua natural? Prueba estas recetas de agua infusionada.....	9

Hidratación

La hidratación es un aspecto básico de la nutrición, mantenernos hidratados es necesario para una buena salud. Gracias al agua el organismo es capaz de realizar las reacciones químicas vitales, además de mantener las funciones corporales

¿Sabías que el agua es el componente principal de nuestro cuerpo?

Representa casi el 60% del peso corporal total de un adulto, aunque puede variar, dependiendo la edad, el sexo y la complexión de cada persona.

El contenido de agua en nuestro cuerpo disminuye a medida que **envejecemos.**

Beneficios de una buena hidratación



Lubrica las articulaciones



Ayuda a mantener la piel sana y mejorar su elasticidad



Regula la temperatura corporal



Ayuda al transporte de nutrientes hacia las células del cuerpo



Es esencial para una función renal adecuada

Recomendaciones de ingesta de agua

La ingesta de agua depende de varios factores, como la edad, el nivel de actividad física, el lugar de residencia, el tipo de trabajo, etc. Un ejemplo es que durante el embarazo y la lactancia los requerimientos de agua son mayores.

Se ha establecido un promedio de los niveles adecuados de ingesta de agua en adultos, quedando así...

Estos valores incluyen los líquidos consumidos, tanto provenientes de alimentos, como de bebidas. Normalmente el 20% de la ingesta de líquidos diarios suele provenir de los alimentos.

Recuerda que estas son recomendaciones generales, es importante ajustar tu ingesta de agua según tus requerimientos y las recomendaciones de un profesional de la salud.

	Mujeres	Aproximadamente 2.7 litros
	Hombres	Aproximadamente 3.7 litros



¿Sabías que

además del agua hay otros líquidos que pueden mantenernos hidratados? observa...

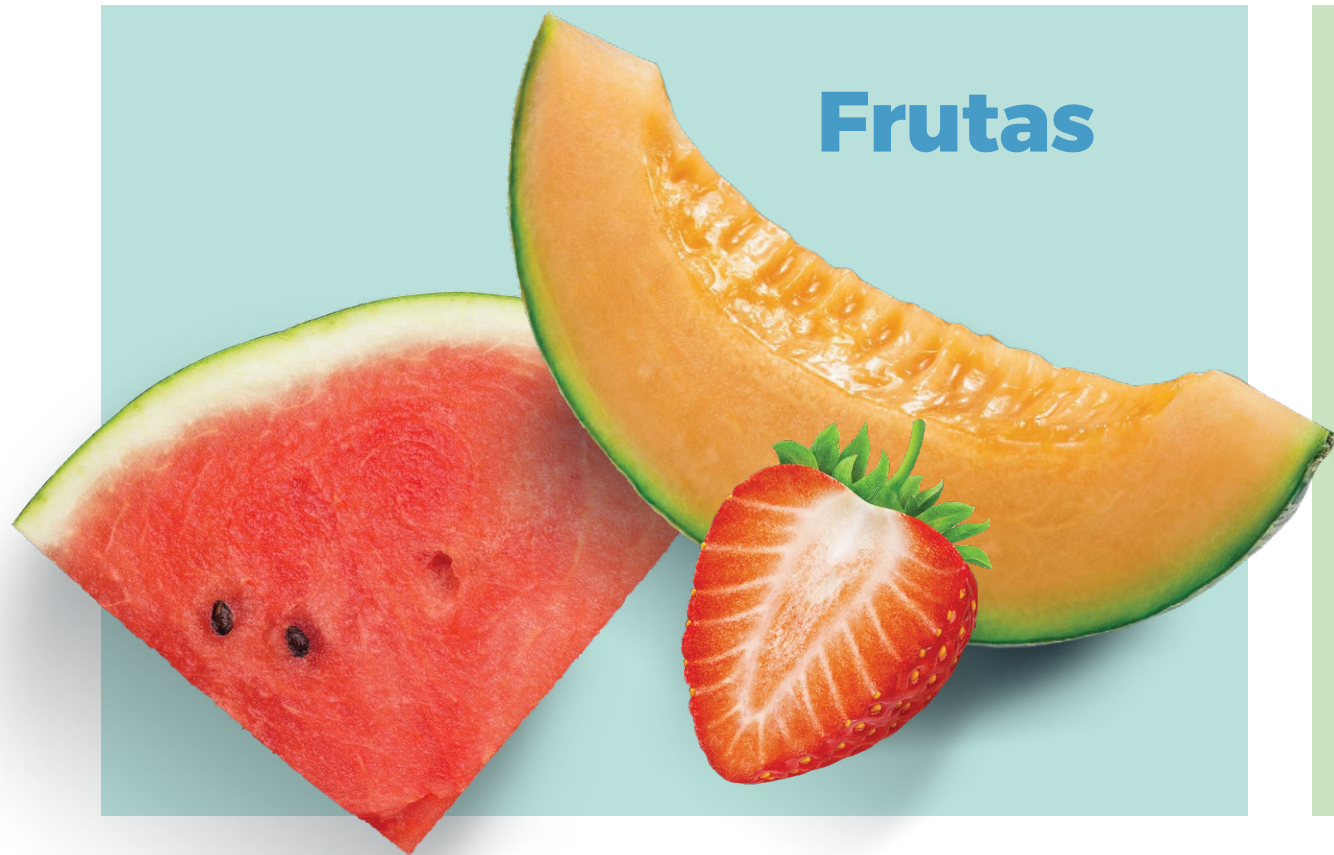


¿Qué alimentos contienen altas cantidades de

agua?

Opciones con entre 90 y 100% de agua...

Frutas



Vegetales





Hidratación y actividad física

Mantener una buena hidratación durante el ejercicio es vital para un rendimiento óptimo.

Cuando haces ejercicio, tu temperatura corporal aumenta y comienzas a sudar, esta es la forma en que el cuerpo se enfría, pero también significa que se están perdiendo agua y electrolitos que son necesarios reemplazar.

Sin una hidratación adecuada, la capacidad del cuerpo para regular la temperatura se ve comprometida y se puede llegar a sentir agotamiento por calor.

Además, nuestros músculos pueden experimentar fatiga más rápidamente, lo que afecta la resistencia y el rendimiento.

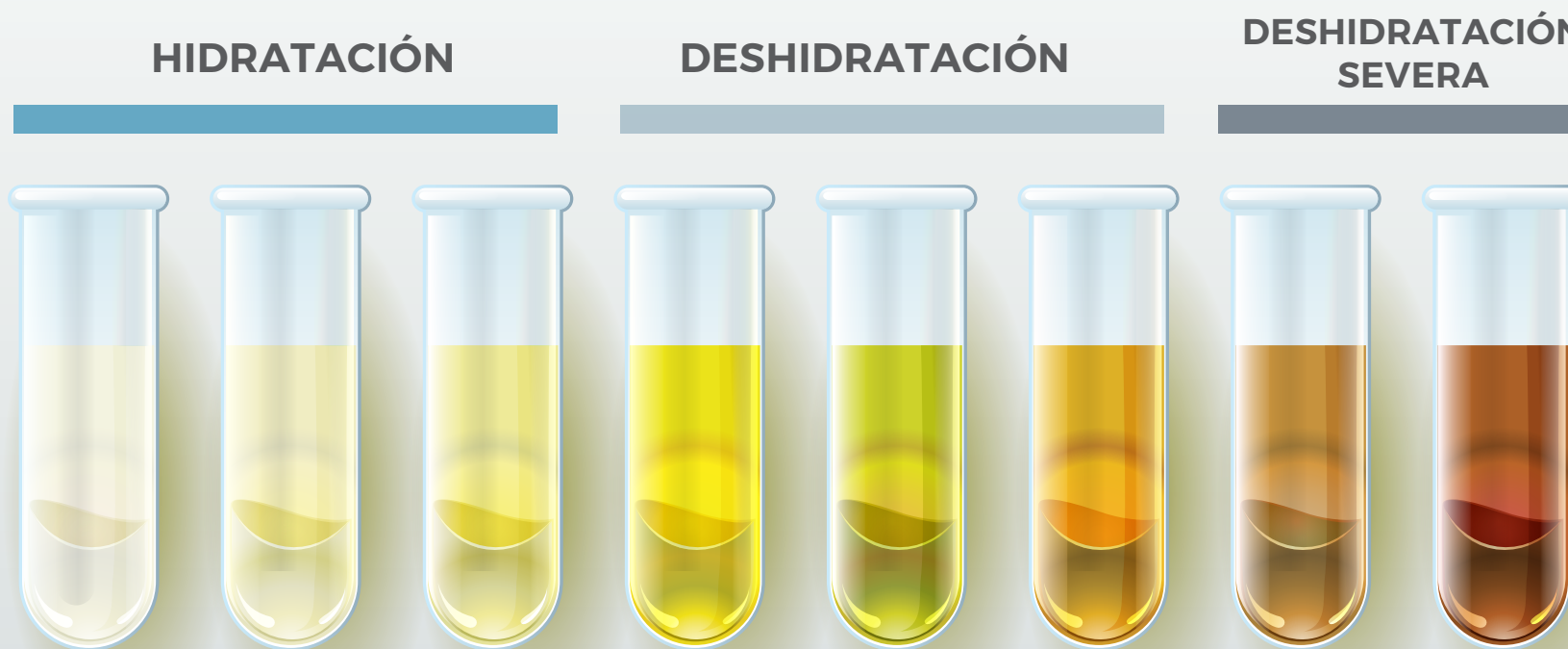
Existen varios factores que determinan las necesidades de hidratación durante el ejercicio, como la intensidad y la duración del mismo, así como las condiciones climáticas.

En general, se recomienda consumir aproximadamente 500 ml de agua dos horas antes del ejercicio y aproximadamente 250 ml cada diez a veinte minutos durante el ejercicio.

Después del ejercicio no olvides seguir tomando agua, esto ayudará a recuperarte del entrenamiento y evitar la deshidratación.

El color de la orina dice mucho sobre tu estado de hidratación

Una forma sencilla y rápida de comprobar que el agua que estás consumiendo es suficiente es echar un vistazo al color de tu orina.



Si el consumo es suficiente, el color será amarillo pálido, si la orina es color amarillo oscuro, es posible que necesites aumentar la cantidad de agua que consumes.

Cinco formas de aumentar el consumo de *agua*

1

Acompaña tus comidas principales con un vaso de agua natural



3

Configura alarmas o recordatorios en tu teléfono o reloj



5

Consume alimentos con altas cantidades de agua



2

Lleva una botella de agua natural siempre contigo



4

Toma un vaso de agua natural al despertar y otro antes de acostarte



¿No te gusta el sabor del agua natural?

Prueba estas recetas de agua infusionada



1

MÁS

2

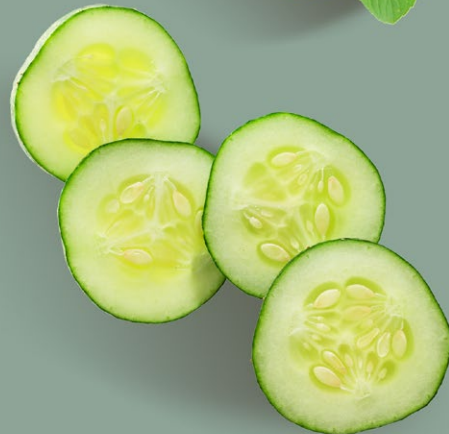
Hojas de hierbabuena



Rodajas de limón



Rodajas de pepino



Hojas de menta



Frutos rojos



agua + hielos

3

MÁS

4



Frescas y
saludables
**¡No dejes de
prepararlas!**



Fuentes de consulta

¿Cuánta agua deberías beber al día? (s. f.). Eufic.org. Recuperado 23 de febrero de 2024, de <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/cuanta-agua-deberias-beber-al-dia/>
European hydration institute. (s. f.). European Hydration Institute. Recuperado 23 de febrero de 2024, de <https://www.europeanhydrationinstitute.org/>

How much water do you need? (s. f.). Eatright.org. Recuperado 23 de febrero de 2024, de <https://www.eatright.org/health/essential-nutrients/water/how-much-water-do-you-need>

Relación entre la hidratación y el peso corporal. (2016, octubre 11). Federación Mexicana de Diabetes, A.C. - Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
<https://fmdiabetes.org/relacion-la-hidratacion-peso-corporal/>

