

## CONSEJOS DE SALUD PARA EL VERANO: Estar bien hidratado es garantía de salud

### En verano es aún más importante estar bien hidratado

El cuerpo humano necesita agua para vivir, siendo muy importante en el funcionamiento del cuerpo humano, ¡ya que es uno de sus principales componentes!

El organismo pierde agua de manera constante y la repone de un modo intermitente, con lo que el contenido de agua del cuerpo varía a lo largo del día. En un clima templado, un adulto sedentario (sin ejercicio físico), pierde una media de 2,5 litros de agua al día. Para compensar las pérdidas es **importante beber y comer lo suficiente**.

El agua que necesita para mantenerse bien hidratado no sólo está contenida en las bebidas, también en los alimentos. La comida también contiene agua que contribuye a la ingesta total de líquido diaria. La ingesta de frutas y verduras, son las que más nos hidratan.

Cuando tienes sed, el beber uno o dos sorbos sólo ayuda a aliviar la sed, pero no restaura el equilibrio hídrico. Para mantenerlo, es importante beber agua con regularidad durante todo el día.

Beber durante las comidas no impide el proceso de digestión. Solo si tus digestiones son difíciles o pesadas, mejor toma poca cantidad mientras comes para no diluir los jugos gástricos y enlentecer la digestión.

Contenido de H <sub>2</sub> O en el cuerpo	Contenido de H <sub>2</sub> O en órganos de adultos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los bebés, un 75%</li> <li>• Los adultos, un 60%</li> <li>• Los mayores, un 50%.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerebro representa el 73%,</li> <li>• En los pulmones, el 83%,</li> <li>• En los riñones y los músculos, el 71%</li> </ul>

#### PERDIDAS DE H<sub>2</sub>O AL DÍA (en clima templado)

- Por orina, alrededor de 1,6 l/día.
- Por la piel, mediante la transpiración, alrededor de 450 ml/día.
- Por vapor de agua eliminado al respirar, alrededor de 300 ml/día.
- En las heces, alrededor de 200 ml/día.

#### Aporte de H<sub>2</sub>O con la alimentación

- Con la alimentación podemos llegar a ingresar entre 500 ml y 1100 ml/día, según lo que comamos.
- Las frutas y verduras contienen entre un 90 y 95% de H<sub>2</sub>O, pudiendo aportarnos hasta 675 ml de la ingesta diaria.

## IMPORTANTE

Tomar 2 a 3 litros/día de líquidos como agua, infusiones, refrescos, zumos, lácteos, etc.

