



*¡Todos nos
Cuidamos en
FES Zaragoza!*



HIDRATACIÓN INTELIGENTE

EN PRIMER LUGAR...

El agua es vital para nuestro del cuerpo; mediante una hidratación adecuada, nuestro cuerpo realiza procesos fisiológicos que nos mantienen saludables. No obstante, muchas personas no consumen suficiente agua, lo que puede causar deshidratación y con ello problemas de salud.

FUENTES DE HIDRATACIÓN

El cuerpo obtiene agua de: bebidas, alimentos y agua metabólica. Alimentos y bebidas forman la "ingesta total de agua", mientras que esta ingesta y el agua metabólica se definen como "agua disponible".

Agua de bebidas:

- Cerca del 75-80% de la ingesta total de agua.

Agua de alimentos:

- Cerca del 20-25% de la ingesta total de agua.

Agua metabólica:

- Alrededor del 15% del agua disponible y es producida por el cuerpo.

CONSIDERACIONES

Pérdida de agua: Principalmente por respiración, orina, heces y sudoración.

Factores que incrementan la pérdida:

- Temperatura elevada.
- Altitud elevada.
- Humedad baja.
- Ingesta elevada de sodio, proteínas, etc.
- Consumo de alcohol.
- Aumento en la actividad física.
- Vómitos, diarrea, etc.



RECOMENDACIONES

- Consume al menos 2-3 litros de agua al día.
- Para una mejor hidratación, bebe 1 ml de agua por kcal (adultos) o 1.5 ml (niños).
- Bebe agua regularmente, no solo cuando tengas sed.
- Bebe agua antes, durante y después de practicar deporte.
- Después de ejercicio intenso, consume bebidas con electrolitos.
- Aumenta el consumo de líquidos si ingieres más proteínas o sal.
- Obtén el 70-80% de tu líquido de bebidas y el 20-30% restante de alimentos.
- Limita el consumo de bebidas azucaradas y no endulzar en exceso las infusiones.
- Siempre ten a la mano una fuente de agua.
- Revisa el color de la orina, la clara indica buena hidratación y la oscura sugiere deshidratación.



Conoce más en el acervo bibliográfico de la #Biblioteca de Campus II

Tratado de nutrición: Nutrición humana en el estado de salud. Clasificación: QP141 T73 2017

Nutriología deportiva Clasificación: TX361.A8 N8673

Dietoterapia de Krause. Clasificación: RM216 M3418 2021