

# LA HIDRATACIÓN Y TÚ

EL AGUA DESEMPEÑA IMPORTANTES FUNCIONES EN EL ORGANISMO

## CÉLULAS

¿Alguna vez te has preguntado cómo llegan a su destino los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas que ingieres? El agua en tu organismo es crucial para transportar a tus células los hidratos de carbono, vitaminas y nutrientes inorgánicos, así como otros nutrientes importantes. De esa manera, las células están en capacidad de producir la energía que te permite mantenerte activo.

## RIÑONES

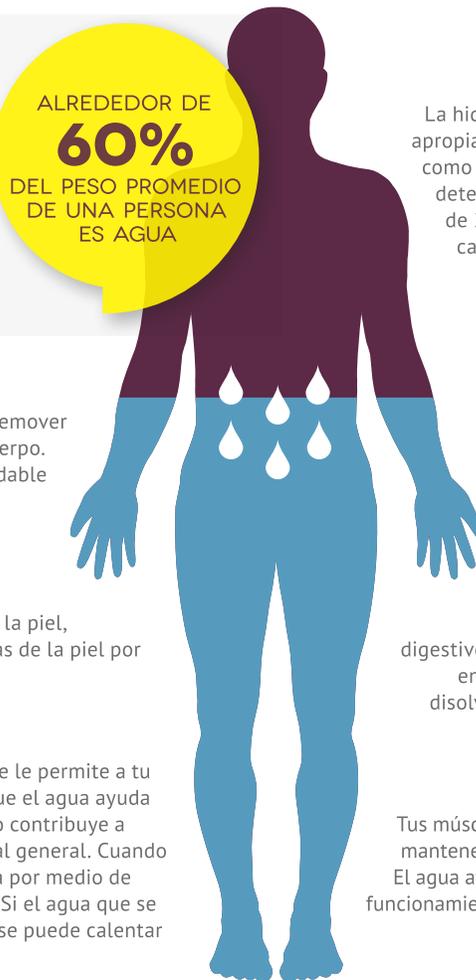
El agua es esencial para los riñones; les ayuda a remover desechos, toxinas y nutrientes en exceso del cuerpo. Los riñones de una persona bien hidratada y saludable filtran aproximadamente 180 litros de líquido diariamente.

## PIEL

Una buena hidratación conserva la elasticidad de la piel, su suavidad y coloración. El agua limpia las células de la piel por dentro y por fuera.

## TEMPERATURA

Tal vez ya sabes que el sudor es el mecanismo que le permite a tu cuerpo equilibrar su temperatura. Pero, ¿sabías que el agua ayuda a que esto sea posible? El líquido de tu organismo contribuye a disipar el calor, regulando tu temperatura corporal general. Cuando tu cuerpo se calienta demasiado, el agua se libera por medio de la sudoración, eliminando así el calor del cuerpo. Si el agua que se pierde a través del sudor no se repone, el cuerpo se puede calentar en extremo, lo cual resulta peligroso.



ALREDEDOR DE  
**60%**  
DEL PESO PROMEDIO  
DE UNA PERSONA  
ES AGUA

## CEREBRO

La hidratación adecuada es importante para el funcionamiento apropiado de tu cerebro. Una ligera deshidratación, tan pequeña como 1 a 2% de peso corporal por deficiencia de líquido, puede deteriorar tu capacidad de concentración. Y la pérdida de más de 2% de peso corporal por deshidratación puede afectar las capacidades de proceso de tu cerebro y mermar la memoria de corto plazo.

## CORAZÓN

Los líquidos son importantes para el funcionamiento de un corazón saludable y desempeñan un papel en la normalización de la presión arterial. La deshidratación disminuye el gasto cardíaco, lo cual puede causar un incremento de la frecuencia cardíaca y una reducción de la presión arterial.

## TRACTO DIGESTIVO

El agua contribuye al proceso de digestión de tus alimentos; se le encuentra en casi todo el tracto digestivo, desde la saliva en tu boca hasta la solución de enzimas en el último tramo de tu intestino. El agua ayuda también a disolver los nutrientes para que puedan ser absorbidos en tu torrente sanguíneo y distribuidos en tus células.

## MÚSCULOS Y ARTICULACIONES

Tus músculos y articulaciones, además de tu esqueleto, te permiten mantenerte de pie, sentarte, moverte, desarrollar tu vida cotidiana. El agua ayuda a proteger las articulaciones y mantiene el apropiado funcionamiento de los músculos. De hecho, aproximadamente de 70 al 75% de tus músculos están compuestos de agua.

## INGESTIÓN DIARIA SUGERIDA DE LÍQUIDOS EN MÉXICO

EDAD Y SEXO	INGESTIÓN DIARIA SUGERIDA <sup>a</sup>	
	LITROS	TAZAS (APROX.) <sup>b</sup>
Niñas y niños de 1 a 3 años	1.1 a 1.5	4.5 a 6.5
Niñas y niños de 4 a 8 años	1.6 a 2	6.5 a 8.5
Niñas de 9 a 13 años	2 a 2.7	8.5 a 11.5
Niños de 9 a 13 años	2 a 2.7	8.5 a 11.5
Adolescentes mujeres de 14 a 18 años	2.5	10.5
Adolescentes varones de 14 a 18 años	2.8	11.5
Mujeres adultas	urbanas: 3 rurales: 3.1	urbanas: 12.5 rurales: 13
Hombres adultos	urbanas: 3.7 rurales: 4	urbanas: 15.5 rurales: 16.5

Fuentes: Bourges H, Casanueva E, Rosado JL. Recomendaciones de ingestión de nutrientes para la población mexicana. Tomo 1. México: Editorial Médica Panamericana, 2008.  
<sup>a</sup> Cifras redondeadas. <sup>b</sup> Una taza corresponde aproximadamente a 240 mililitros u 8 onzas estadounidenses.

## CONSEJOS PARA MANTENERSE HIDRATADO

- Toma una bebida con cada alimento y refrigerio.
- Elige bebidas que disfrutes. Varios estudios demuestran que tanto los niños como los adultos consumen alrededor de 45 a 50% más líquidos cuando éstos tienen algún sabor que cuando toman sólo agua simple.
- Consume frutas y verduras; por lo general poseen un mayor contenido de agua, que las convierte en una excelente opción para ayudarte a cubrir tus requerimientos de hidratación.
- No te atengas exclusivamente a tu sed. A veces la sed no es una medida confiable para evaluar tu grado de hidratación; esto puede deberse al efecto de algunos medicamentos y otras condiciones de salud. Mantén una botella de agua u otra bebida en tu escritorio, tu automóvil, tu bolso o en cualquier otro sitio a la mano, de manera que te acuerdes de tomar líquidos con frecuencia.
- Conserva las bebidas a temperaturas moderadas. Se tiende a consumir mayor cantidad de líquidos cuando éstos se sirven a temperaturas templadas, es decir, que no están demasiado fríos ni calientes.
- Elige bebidas que correspondan a tu grado de actividad física y tu estilo de vida. Si estás cuidando tu consumo energético, considera la conveniencia de optar por una bebida baja en energía o crea tu propia bebida refrescante y ligera.