

Agua, hidratación y salud

Calor, humedad y ejercicio físico son las condiciones idóneas para padecer un cuadro de deshidratación

El [agua](#) es un componente esencial para la vida. Debe aportarse una cantidad suficiente de líquidos con la alimentación para favorecer las acciones fisiológicas y compensar las pérdidas, que aumentan en ambientes de calor, con el ejercicio y en determinadas enfermedades y trastornos pasajeros como las gastroenteritis, muy frecuentes en verano. Estos son parte de los argumentos que sirvieron de base para dar forma a la "Declaración de Zaragoza", que recoge una serie de recomendaciones en torno al consumo de agua, infusiones, bebidas estimulantes, refrescos azucarados, bebidas lácteas y otros elementos líquidos de nuestra dieta. La comisión de expertos de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y el Observatorio de la Nutrición y Actividad Física culminaron la iniciativa con el desarrollo de un decálogo y una pirámide de la hidratación saludable.

- Por MAITE ZUDAIRE
- 13 de julio de 2010

Hidratación saludable



- Imagen: Ana y Paco Sancho -

Como reconocimiento a la importancia del agua en el ámbito de la salud, así como en otras dimensiones, como la gastronómica, la estética, la lúdica y la cultural, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria promueve la Guía para una Hidratación Saludable. La publicación abarca informaciones claves sobre los requerimientos básicos de agua y la hidratación en situaciones fisiológicas especiales, como es el caso de las personas mayores, la etapa infantil y juvenil, el embarazo o la práctica de actividad física.

Además, los autores han configurado una "Pirámide de la hidratación saludable" a modo de guía, similar a la planteada para la [Alimentación Saludable](#) y la Actividad Física Saludable. En el diseño de la pirámide, han tratado de buscar un equilibrio entre todas las fuentes de líquidos que pueden formar parte de la alimentación habitual.

Se ha optado por clasificar las diferentes bebidas y se han organizado en distintos niveles, a partir de la frecuencia de consumo recomendable, de manera que las bebidas ubicadas en la base serán las de consumo habitual frecuente y las situadas hacia el vértice, serán las opcionales o de consumo esporádico.

Para la clasificación de las bebidas y su posterior escenificación en la pirámide de la SENC, los autores declaran que han considerado los criterios siguientes: la cantidad de energía y de nutrientes aportados por 100 ml, la contribución a la ingesta total de

energía y al peso corporal, la contribución a la ingesta diaria de nutrientes esenciales, la evidencia de efectos beneficiosos para la salud y de los efectos perjudiciales para la salud, así como la capacidad de hidratación y equilibrio hidrosalino.



- Imagen: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria -

Grupo 1. Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo de bajo contenido salino.

Grupo 2. Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino. Bebidas refrescantes sin azúcar/acalóricas. Té o café sin azúcar.

Grupo 3. Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés. Zumos de frutas naturales. Zumos de verduras (tomate, gazpacho...) y caldos. Zumos comerciales a base de fruta (100%). Leche o productos lácteos bajos en grasa sin azúcar. Leche o productos lácteos con azúcar y sustitutos de leche. Cerveza sin alcohol. Bebidas para deportistas. Té o café con azúcar.

Grupo 4. Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa.

DECÁLOGO DE LA HIDRATACIÓN SALUDABLE

La mejor forma de cubrir las necesidades de líquidos pasa por ingerir agua, pero también es posible conseguirlo a través del agua que contienen los alimentos, otras bebidas como caldos, infusiones suaves o zumos, y con la mayoría de frutas y verduras, en las que el agua puede representar entre el 90% y el 98% del peso total.

Durante el día, el agua que pueden aportar los alimentos oscila entre 700 y 1.000 ml/día, por lo que no resulta suficiente como para satisfacer las necesidades fisiológicas. Una vez en el tracto digestivo, los nutrientes que componen los alimentos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) se metabolizan (se aprovechan) y en este proceso también se genera

agua, unos 200-300 ml. Con ambas cifras, se consigue un aporte de unos 1.100 ml, por lo que se deben ingerir como mínimo otros 1.000 ml de líquido extra para compensar las pérdidas.

1. Ingerir líquidos en cada comida y entre las mismas.
2. Elegir el agua sobre el resto de bebidas y, a ser posible, agua con un adecuado contenido en sales minerales.
3. Aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas.
4. No esperar a tener sensación de sed para beber. Disponer de agua u otro líquido a mano.
5. Mantener las bebidas a temperatura moderada, ya que si están muy frías o muy calientes, en general, se bebe menos.
6. Niños y ancianos tienen un mayor riesgo de deshidratación.
7. Elegir las bebidas de acuerdo al nivel de actividad física, necesidades de salud y estilo de vida.
8. Aumentar la ingesta de líquidos en ambientes calurosos y antes, durante y después del ejercicio.
9. Consumir agua y bebidas bajas en calorías si se quiere controlar la ingesta calórica o el peso.
10. Diez raciones de líquidos al día es una buena referencia para una correcta hidratación. (1 ración = 200 a 250 ml).

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/enfermedad/2010/07/13/194312.php