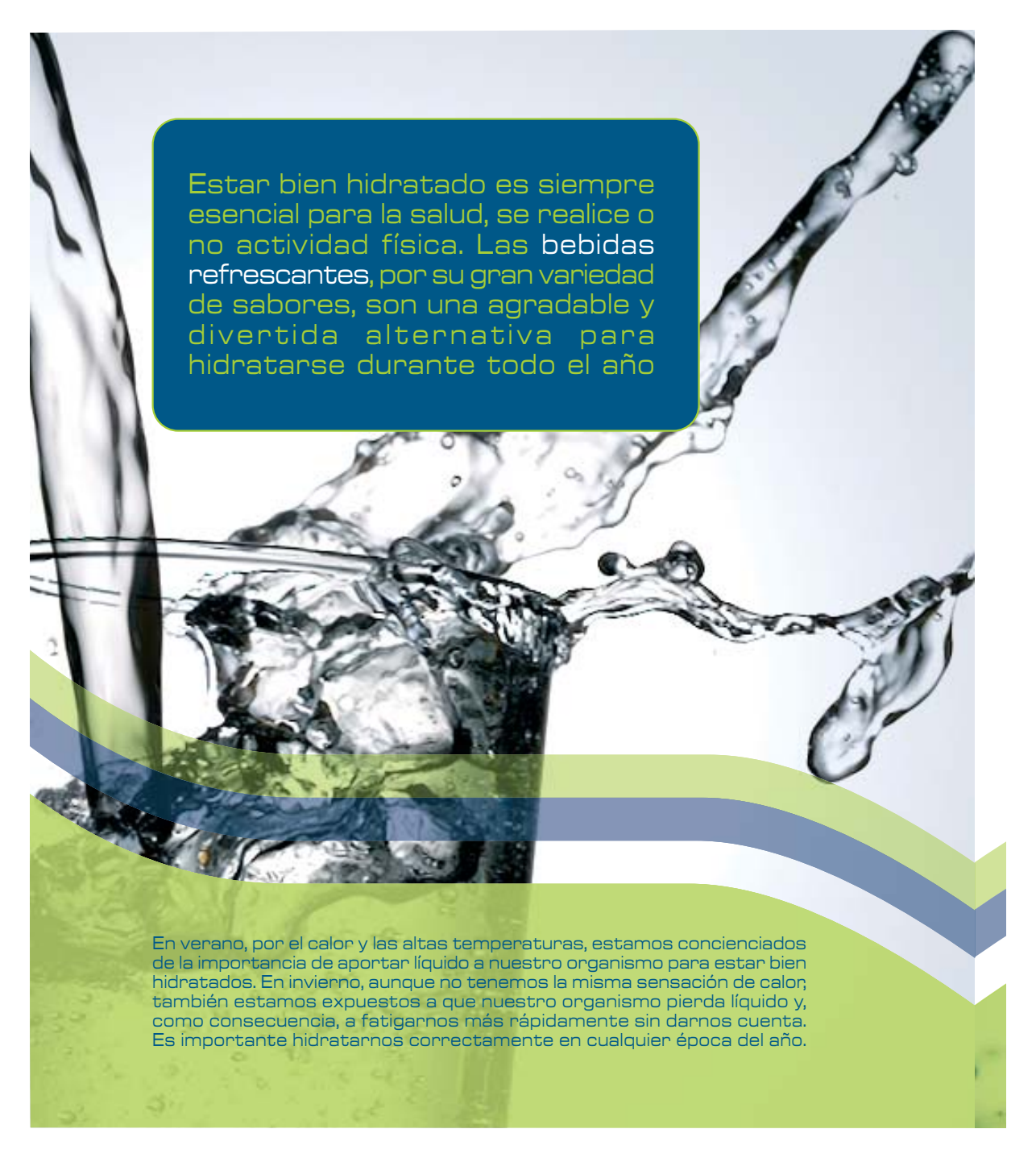




Dra. Gómez Candela
Presidenta de SENBA
(Sociedad Española
de Nutrición Básica y Aplicada)

RECOMENDACIONES
PARA MANTENER
TU CUERPO
BIEN HIDRATADO

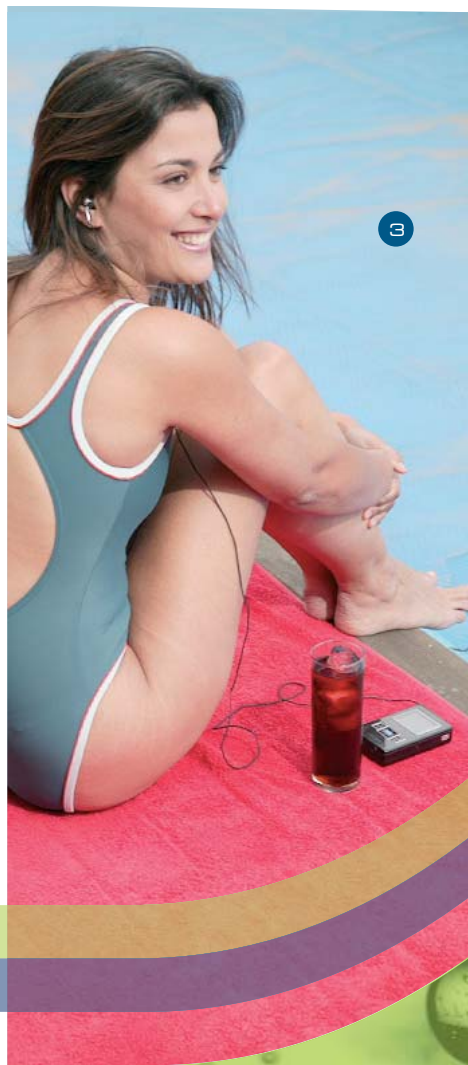
A high-speed photograph of water splashing, with a blue rounded rectangle containing text in the upper left. The bottom of the image features decorative wavy lines in shades of green and blue.

Estar bien hidratado es siempre esencial para la salud, se realice o no actividad física. Las bebidas refrescantes, por su gran variedad de sabores, son una agradable y divertida alternativa para hidratarse durante todo el año

En verano, por el calor y las altas temperaturas, estamos concienciados de la importancia de aportar líquido a nuestro organismo para estar bien hidratados. En invierno, aunque no tenemos la misma sensación de calor; también estamos expuestos a que nuestro organismo pierda líquido y, como consecuencia, a fatigarnos más rápidamente sin darnos cuenta. Es importante hidratarnos correctamente en cualquier época del año.

La sed es la señal de alerta que nos informa de un déficit de líquido. Cuando las células pierden agua, comienzan a contraerse y se transmite un mensaje al cerebro activándose la sensación de sed.

Cuando eliminamos agua, se eleva la concentración de las sales en el sistema vascular o sanguíneo, por lo que pierden su equilibrio. Estar bien hidratado es fundamental ya que contribuye al buen funcionamiento de todas las células, mejora las reacciones del organismo y diluye los líquidos corporales, favorece el transporte de nutrientes y sustancias orgánicas en el sistema circulatorio, mantiene la temperatura corporal, elimina toxinas o previene el estreñimiento, entre muchas otras ventajas.



3

¿Qué es la Sed?

El agua que se aporta al organismo, tanto a través de los alimentos como contenida en otros líquidos que ingerimos, es un elemento indispensable para que el hombre pueda subsistir. El balance hídrico debe ser equilibrado, es decir, la cantidad de líquido que entra en el cuerpo debe ser la misma cantidad que se elimina, así el contenido de agua de los tejidos se mantiene constante.

ENTRADA

Ingesta de bebida	1.300 ml
Agua de los alimentos	1.000 ml
(Composición)	
Agua de oxidación	300 ml
(combustión)	

TOTAL ENTRADA 2.600 ml

PÉRDIDA

Diuresis (orina de 24 h.)	1.500 ml
Heces	200 ml
Pérdidas insensibles	900 ml
(la eliminada por la piel distinta del sudor y la expulsada por la respiración)	
Otras (diarreas, sudor)	

TOTAL PÉRDIDA 2.600 ml

Balance Hídrico,
el equilibrio entre la entrada
y salida de líquido del cuerpo humano

Podemos pasar varias semanas sin comer, pero únicamente unos pocos días sin beber


Cuando la cantidad de líquido existente en nuestro organismo disminuye, hablamos de deshidratación. Sólo con que el cuerpo pierda un 1% de líquidos aparece la sensación de sed; si esta pérdida es del 2%, se reduce el rendimiento, y a partir del 5% se puede producir una aceleración del ritmo cardíaco, apatía, vómitos, debilidad y calambres musculares.

La ingesta de líquidos es esencial para la vida. La deshidratación constituye un riesgo para todo el mundo, pero sobre todo para los niños (el agua representa en promedio el 75% del peso corporal de un niño), personas de edad avanzada y deportistas.

Por tanto, es fundamental vigilar la correcta hidratación de estos grupos de población. Los niños y las personas mayores son mucho más reacios a beber si no tienen sensación de sed. Las **bebidas refrescantes**, además del agua, nos ayudan a conseguir que se hidraten correctamente de una forma agradable, ya que existe una enorme variedad, que se adapta a los gustos y necesidades de cada persona.



Cómo afecta
la falta de líquido
en nuestro organismo



Es necesario beber para reponer el líquido perdido con el sudor

Para mantener un buen estado de hidratación es necesario beber, para reponer el líquido perdido con el sudor. La deshidratación (pérdida de líquidos) perjudica la capacidad de realizar tanto esfuerzos de alta intensidad a corto plazo como esfuerzos prolongados. Se puede producir de forma involuntaria si se restringe la ingesta de líquidos antes, durante o después de la actividad física.

Aproximadamente, el 80% de la energía producida para la contracción muscular se libera en forma de calor. Nuestro organismo debe eliminar esa gran cantidad de calor para no provocar un aumento de la temperatura corporal, que tendría consecuencias muy negativas para la salud. Por este motivo recurre al

mecanismo de la sudoración, que al mismo tiempo que "enfía" el cuerpo, provoca una importante pérdida de líquidos.

En condiciones habituales, la sed es una buena señal para anunciar grados más o menos importantes de disminución de la hidratación. Pero en las grandes pérdidas de líquidos, consecutivas a la actividad física, la desaparición de la sed no significa que el organismo haya alcanzado el estado de equilibrio entre pérdidas y ganancias (hidratación correcta), por lo que la persona que realiza alguna actividad puede dejar de beber sin haber completado su rehidratación (recuperación del líquido perdido hasta conseguir su normalización en el organismo).

La importancia de estar
bien hidratado

Lo fundamental para mantener el organismo hidratado es "beber líquido". En circunstancias normales, nuestro organismo necesita entre 1,5 y 2 litros de líquido al día. Si lo perdemos a consecuencia del calor, la actividad física u otras circunstancias, esta cantidad se puede elevar hasta 3 litros de consumo al día o más.

Está claro que el cuerpo necesita líquidos y se ha demostrado que se bebe más cuanto mayor sea la diversidad de sabores a elegir. Las bebidas con sabor son una forma agradable y divertida de hidratarse, por lo que se consumen con más facilidad que el agua.

Con el fin de satisfacer las demandas de todos, cada año se ofrecen a los consumidores nuevas categorías de **bebidas refrescantes** (con gas, sin gas, sin azúcar, etc) y nuevas propuestas de sabores (bebidas para deportistas, bebidas refrescantes de té y otros sabores como manzana, melocotón o piña) que conviven con los más tradicionales (tales como la cola, naranja, limón o gaseosa).

Las bebidas refrescantes y su variedad de sabores, una alternativa para saciar la sed

Qué cantidad de líquido

Sabías que...

- La ingesta de líquidos es muy importante para la salud, se realice o no ejercicio físico?
- un adulto necesita beber entre 1'5 y 2'5 litros de líquido diarios, incluso más si realiza actividades y esfuerzos físicos o si vive en regiones con clima cálido y húmedo?
- sin la realización de ninguna actividad física se pierden al día entre 2-3 litros de líquido de nuestro organismo (sudor, orina, por la piel...)?
- debemos beber antes de tener sed ya que esta sensación aparece de forma tardía, cuando ya existe cierto grado de deshidratación?
- se ha demostrado que se bebe más cuanto mayor sea la diversidad de sabores?
- las **bebidas refrescantes** son una buena forma de saciar la sed e ingerir la cantidad de líquido necesario para mantener una buena hidratación?
- las **bebidas refrescantes**, además de saciar la sed, son las bebidas que más facilitan la relación social sin necesidad de tomar alcohol?
- las **bebidas refrescantes** están compuestas fundamentalmente de agua y al tener una amplia variedad de sabores se consumen con más facilidad que ésta?
- existe una gran variedad de **bebidas refrescantes**: con gas, sin gas, sin azúcar, con distintos sabores,... para que puedas elegir la que más se adecue a tu gusto y preferencias?
- los refrescos light no contienen prácticamente ninguna caloría?
- puedes encontrar las **bebidas refrescantes** en una amplia gama de envases y tamaños para que puedas elegir según la ocasión?

ANFABRA

Avenida Menéndez Pelayo, 81 28007, Madrid