

# Bebe agua para mantener un idóneo nivel de hidratación

2 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 2 min

Para mantener un idóneo nivel de hidratación, toma agua abundante, infusiones o zumos de frutas naturales. Evita las bebidas azucaradas y los refrescos.



Estos son nuestros consejos:

- Bebe agua con frecuencia.
- Bebe durante y después de la actividad física para reponer las pérdidas debidas a la sudoración.
- Consume abundantes líquidos en épocas de calor o si tiene episodios febriles o diarrea
- Los ancianos, niños, embarazadas, deportistas, enfermos crónicos o personas que trabajan al aire libre son los grupos más vulnerables frente a los efectos del calor y la deshidratación.
- Evita algunas bebidas como refrescos con sabor de frutas o de cola, néctar de frutas y zumos comerciales que suelen contener, a diferencia del agua, azúcares simples que proporcionan más carga calorica. Otras, como las bebidas energéticas pueden contener cafeína y otras sustancias estimulantes en cantidades considerables.
- Evita las bebidas alcohólicas y, si no lo haces, consúmelas con moderación (Ejemplo: 2 vasitos diarios de vino en varones y 1 en mujeres).
- Si tu edad es elevada recuerda la conveniencia de beber a menudo, aunque sea si sed. No tienes porqué tomar siempre agua, sino los líquidos que más te apetezcan. En las personas de edad avanzada o con problemas de deglución, es más recomendable ingerir purés o leche ligeramente espesado con harinas que líquidos. El riesgo de aspiración es menor.
- Estar bien hidratado es esencial para la salud, se realice o no actividad física y en cualquier época del año.

