Bebe auga para manter un axeitado nivel de hidratación

2 de Febreiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 2 min

Para manter un axeitado nivel de hidratación, toma auga abundante, infusións ou zumes de froitas naturais. Evita as bebidas azucradas e os refrescos.

Estes son os nosos consellos:

- Bebe auga con frecuencia.
- Bebe durante e despois da actividade física para reintegrar as perdas debidas á sudación.
- Consume abundantes líquidos en épocas de calor ou se ten episodios febrís ou diarrea
- Os anciáns, nenos, embarazadas, deportistas, enfermos crónicos ou persoas que traballan ao aire libre son os grupos máis vulnerables fronte aos efectos da calor e a deshidratación.
- Evita algunhas bebidas como refrescos con sabor de froitas ou de cola, néctar de froitas e zumes comerciais que adoitan conter, a diferenza da auga, azucres simples que proporcionan máis carga calorífica. Outras, como as bebidas enerxéticas poden conter cafeína e outras substancias estimulantes en cantidades considerables.
- Evita as bebidas alcohólicas e, se non o fas, consúmeas con moderación (Exemplo: 2 vasiños diarios de viño en varóns e 1 en mulleres).
- Se a túa idade é elevada recorda a conveniencia de beber a miúdo, mesmo sen sede. Non tes porqué tomar sempre auga, senón os líquidos que máis che apetezan. Nas persoas de idade avanzada ou con problemas de deglutición, é máis recomendable inxerir purés ou leite lixeiramente espesado con fariñas que líquidos. O risco de aspiración é menor.
- Estar ben hidratado é esencial para a saúde, realícese ou non actividade física e en calquera época do ano.