

La hidratación: más que solo agua

Tiempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



La hidratación es un aspecto fundamental de la salud y del bienestar general. Mantenerse hidratado de manera adecuada no sólo es crucial para el funcionamiento óptimo del cuerpo, sino también para la prevención de problemas de salud relacionados con la deshidratación.

La importancia de la hidratación

El agua es esencial para casi todos los procesos biológicos del cuerpo humano, desde la regulación de la temperatura corporal, hasta el mantenimiento de la presión arterial, sin embargo, muchas veces subestimamos la importancia de mantener una hidratación adecuada a lo largo del día, ya que las necesidades de agua varían dependiendo de factores como el clima, la actividad física y la salud personal.

La recomendación general es que los **adultos beban aproximadamente 2 litros de líquido al día**, aunque esta cantidad puede aumentar en climas más cálidos o cuando se realiza actividad física intensa.

Opciones refrescantes y saludables para mantenerse hidratado

Aunque el agua es la mejor opción para mantenerse hidratado, hay otras bebidas y alimentos que pueden ayudar a complementar las necesidades diarias. Aquí se muestran algunas opciones refrescantes y saludables:

- **Agua**

Añadir sabor al agua sin añadir azúcar puede hacerla más atractiva. Puedes experimentar añadiendo unas gotas de limón, menta o frutas del bosque para darle un toque sabroso sin calorías adicionales.

- **Infusiones**

Las infusiones, no sólo aportan líquidos, sino también antioxidantes beneficiosos para la salud. **Evita añadir azúcar o edulcorantes** artificiales para mantener la bebida saludable.

- **Zumo de frutas naturales**

Los zumos naturales hechos con frutas frescas pueden ser una excelente fuente de vitaminas y minerales, además de contribuir en la hidratación. Es importante recordar que los zumos deben consumirse con moderación debido a su contenido en azúcar. Conviene recordar que, en líneas generales, se recomienda consumir la pieza de fruta entera.



Estrategias para mantenerse hidratado a lo largo del día

Además de elegir las bebidas adecuadas, también es importante adoptar estrategias para asegurar una hidratación a lo largo del día.

- Llevar una botella de agua: Tener acceso al agua puede ayudarte a recordar beber agua con regularidad.

- Establecer recordatorios: Se pueden establecer recordatorios para beber agua a lo largo del día, especialmente en momentos clave como al levantarse, antes de las comidas principales y después de realizar ejercicio físico.

- Incorporar alimentos ricos en agua: Las frutas y verduras tienen un alto contenido en agua, como la sandía, el pepino, las frutas cítricas y las frutas del bosque. Incorporarlos en la alimentación puede ayudar a incrementar la hidratación.

