

A hidratación: máis que só auga

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



A hidratación é un aspecto fundamental da saúde e do benestar xeral. Manterse hidratado de maneira axeitada non só é crucial para o funcionamento óptimo do corpo, senón tamén para a prevención de problemas de saúde relacionados coa deshidratación.

A importancia da hidratación

A auga é esencial para case todos os procesos biolóxicos no corpo humano, desde a regulación da temperatura corporal, ata o mantemento da presión arterial, sen embargo, moitas veces subestimamos a importancia de manter unha hidratación axeitada ao longo do día, e que as necesidades de auga varían dependendo de factores como o clima, a actividade física e a saúde persoal.

A recomendación xeral é que os **adultos beban aproximadamente 2 litros de líquido ao día**, aínda que esta cantidade pode aumentar en climas máis cálidos ou cando se realiza actividade física intensa.

Opcións refrescantes e saudables para manterse hidratado

Aínda que a auga é a mellor opción para manterse hidratado, hai outras bebidas e alimentos que poden axudar a complementar a necesidade de líquidos diarios. Aquí hai algunhas opcións refrescantes e saudables:

- **Auga**

Engadir sabor á auga sen engadir azucre pode facela máis atractiva. Podes experimentar engadindo unhas gotas de limón, menta ou froitas como as froitas do bosque para darlle un toque saboroso sen calorías adicionais

- **Infusións**

As infusións, non só aportan líquidos, senón tamén antioxidantes beneficiosos para a saúde. **Evita engadir azucre ou edulcorantes** artificiais para manter a bebida saudable.

- **Zume de froitas naturais**

Os zumes naturais feitos con froitas frescas poden ser unha excelente fonte de vitaminas e minerais, ademais de contribuir na hidratación. É importante recordar que os zumes deben consumirse con moderación debido ao seu contido en azucre. Recoméndase, en liñas xerais, consumir a peza de froita enteira.



Estratexias para manterse hidratado ao longo do día

Ademais de elixir as bebidas axeitadas, tamén é importante adoptar estratexias para asegurar unha hidratación adecuada ao longo do día:

- Levar unha botella de auga: Ter acceso sinxelo á auga pode axudar a recordar beber con regularidade.
- Establecer recordatorios: Pódese establecer recordatorios para beber auga ao longo do día, especialmente en momentos clave como ao levantarse, antes das comidas principais e despois de realizar exercicio físico.
- Incorporar alimentos ricos en auga: As froitas e verduras teñen un alto contido en auga, como a sandía, o cogombro, as froitas cítricas e as froitas do bosque. Incorporalos na túa alimentación pode axudar a incrementar a hidratación.