



HIDRATACIÓN

Por Lic. Antonela Plastina¹

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE AGUA

- Llevar la botella de agua a la mesa y servir todos los vasos.
- Tomar un vaso de agua antes de dormir y al despertarse, ya que, mientras dormimos el cuerpo también pierde agua.
- Probá tomar agua cuando tengas sueño, dolor de cabeza, falta de energía o concentración, ya que también pueden ser "*llamados del cuerpo*" por falta de agua.
- Consumir agua a temperatura natural, ya que las bebidas muy frías o muy calientes hacen que se consuma menor cantidad.
- Hidratarse antes, durante y después de la realizar cualquier tipo de actividad física ya que el cuerpo en movimiento pierde más agua.
- En verano o en lugares de alta temperatura aumentar el consumo por el mayor riesgo de deshidratación.
- Ingerir más agua durante el embarazo y la lactancia, debido a que el líquido amniótico contiene un 90 % de agua y la leche materna un 85%.
- Los niños tienen mayor riesgo de deshidratación, se encuentran en continuo movimiento y pueden transpirar mucho.
- Generar en los adolescentes el buen hábito de tomar agua, debido a que ingieren bebidas azucaradas.
- El exceso de alcohol favorece la deshidratación.

Alternativas

Agua mineral, agua saborizada light, jugos exprimido de frutas (evite agregarle azúcar), infusiones, leche (85 % de agua).

¹ Licenciada en Nutrición y Bombera de Arroyo Dulce, provincia de Buenos Aires. Miembro del Equipo Multidisciplinario del Programa Bombero Sano.