

Y para beber.... Agua

El agua es **esencial** en la alimentación y en nuestra salud. Una gran parte del cuerpo se compone de agua. Las células deben tener una buena hidratación para que todo el metabolismo funcione bien, Por eso el agua está siempre en las [pirámides nutricionales](#) como un alimento que no puede faltar.

Cuando se siente **sed**, el cuerpo pide agua mediante señales fáciles de notar. La lengua se pone seca y se queda pegada al paladar. Los labios también se resecan mientras la lengua intenta humedecerlos una y otra vez.

En ese momento lo mejor es beber un vaso de agua no muy fría.

En cambio, casi siempre, las personas toman otras bebidas distintas del agua para calmar su sed. Esto se debe a que algunas empresas decidieron hacer negocio. Los refrescos se hacen a base de agua, extractos de frutas o plantas, minerales y mucha azúcar. El resultado es excelente... para ganar dinero. Tenemos más sed cuando se toman bebidas azucaradas. Dejan una sensación pastosa en la boca y se tienen más ganas de beber.

Y este es solo una de las causas por las que no se deben tomar refrescos, [zumos azucarados y otras bebidas dulces](#).

¿Cuándo hay que beber agua?

¡Cuando se tiene sed! Con las comidas y fuera de las comidas. En el recreo. Cuando hace calor. Cuando se practican deportes. Cuando se tiene resfriado o fiebre. Cuando uno quiere refrescarse.

¿Es adecuado tomar leche cuando se tiene sed?

No. [La leche](#) es un alimento que se bebe. Tiene una buena proporción de agua, pero en realidad es un alimento completo.

Si se toma leche en vez de agua se toman muchas calorías extra. Y casi seguro se sigue con sensación de sed.

Pero no te olvides de tomar uno o 2 vasos de leche al día. Y si a alguien no le gusta la leche, puede cambiar por otros [derivados como queso o yogurt](#).

¿Los zumos envasados son adecuados para los niños?

La respuesta es ¡NO! y estas son las razones:

- Porque contienen mucha cantidad de [azúcar](#). Incluso aunque declaren no tener azúcar añadido. Esto hace que

aumente el riesgo de desarrollar exceso de peso y diabetes tipo 2 al cabo de los años.

- Porque no aportan lo mismo que la fruta aunque se hagan con zumo de fruta. Faltan la mayoría de las vitaminas y la fibra.
- Porque es importante masticar. Así se favorece el desarrollo de los músculos de la cara.
- Porque cuando se toma cualquier alimento en forma líquida sin querer tomamos más cantidad de la necesaria. Como no tenemos que masticar.
- Porque cuando se toman disminuye el apetito. Por eso los niños comen menos cantidad de otros alimentos que son más importantes para su crecimiento: [las frutas](#), [las verduras](#), [el pescado](#), ...
- Porque si se toman en exceso pueden producir [molestias abdominales](#) y [diarrea](#). Es por algunos de los azúcares que tienen.
- Porque pueden causar [caries](#).
- Porque hacen que se gane [mucho peso](#).
- Y a largo plazo, puedes llegar a tener una [Diabetes](#) tipo 2.

Los niños pueden beber menos de un vaso (180 ml) de zumo natural recién exprimido o de zumo industrial 100%.

¿Y los refrescos?

Mejor no tomar. Tienen los mismos inconvenientes que los zumos: mucho azúcar, etc. Además no refrescan sino que dan más sed.

¿Y los refrescos sin azúcar?

Pueden tomarse, pero en poca cantidad. No se conocen los efectos de su consumo a largo plazo. Siempre es mejor beber agua.

¿Qué otras bebidas se pueden tomar?

Infusiones sin azúcar o caldo desgrasado.

¿Agua del grifo o agua embotellada?

El agua que sale del grifo en nuestras casas es segura y saludable. Se hacen muchos controles de salud para evitar que no se contamine ni transmita enfermedades.

El agua de botella también debe pasar controles periódicos de salud. Pero tienen 2 inconvenientes: el precio y el acúmulo de envases para reciclar.

No se debe tomar agua de [pozos o fuentes](#) que no hayan sido controlados sanitariamente.

En resumen: beber AGUA tiene muchas ventajas

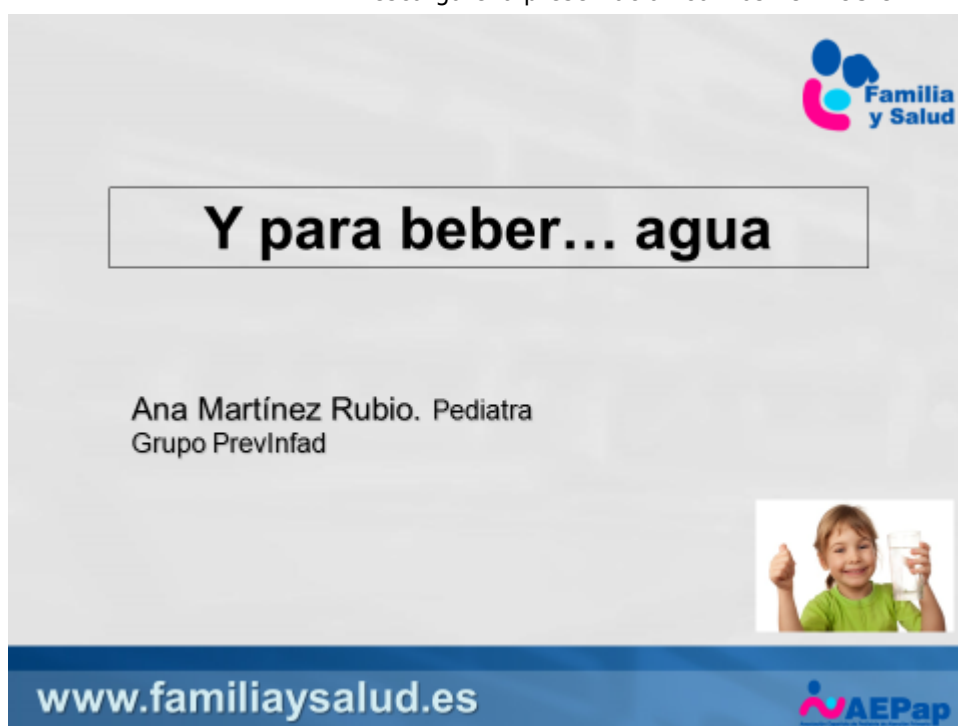
- Es la bebida que mejor quita la sed.
- No engorda. La mayoría de las bebidas dulces tienen azúcar.
- Se disfruta mejor el sabor de las comidas.
- Es barata y fácil de conseguir.

- Y sobre todo: es muy, muy sana.

Más recursos y enlaces útiles

- [Si yo hiciera unas guías de alimentación saludable... \(5\): cosas que se beben](#). En: Blog *El nutricionista de la general*. De Juan Revenga. Febrero 2015.
- [¿Qué deberían beber los niños en edad preescolar?](#) En: *Kidshealth*. Noviembre 2014.
- [Las bebidas más sanas para los niños](#). En: *EnFamilia*. Web de la AEP. Agosto 2013.
- [Bebemos demasiado azúcar](#). En: *Eroski Consumer*. Julio 2015
- Por qué no son buenas las bebidas para deportistas. En: [Bebidas energéticas, deporte... y salud](#). *Blog Scientia*, Noviembre 2014.
- [Diez perjuicios de las bebidas energéticas en los niños](#). En: *Eroski Consumer*. Junio 2013.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Presentación de Ana Martínez Rubio, Pediatra del Grupo Previnfad, sobre el tema "Y para beber... agua". La presentación incluye el logo de "Familia y Salud" en la esquina superior derecha, el título "Y para beber... agua" en un recuadro central, el nombre y cargo de la autora, una fotografía de una niña bebiendo agua, el sitio web "www.familiaysalud.es" y el logo de "AEPap" en la parte inferior.

Fecha de publicación: 15-10-2011

Última fecha de actualización: 22-09-2016

Autor/es:

- [Ana Martínez Rubio](#). Pediatra. Centro de Salud de Camas. Camas (Sevilla)
- [Grupo Previnfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (Previnfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

