

“Hidratación también es salud”



El Día Nacional de la Nutrición es una iniciativa que desde hace quince años organiza la *Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)* con la colaboración de la *Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)*.

Los próximos días 27 y 28 de mayo se celebra la **XV edición del Día Nacional de la Nutrición** dirigido a la **importancia de la hidratación en nuestra salud**. Por ello, y bajo el lema “Hidratación también es salud”, en el marco de esta iniciativa se van a desarrollar, a nivel nacional, una serie de actividades en hospitales, escuelas, universidades y centros comerciales (conferencias, puntos de información, entrega de materiales informativos a la población, etc.) con la finalidad de difundir la importancia que cobra la hidratación en nuestro día a día, un hábito que debemos mantener durante toda la vida.

Entre un 50 y un 70% del peso de nuestro cuerpo es agua, por lo que se considera un elemento imprescindible de nuestra dieta. Al menos, un 80% debe aportarse en agua y el 20% restante en alimentos y otras bebidas (fruta, verdura, caldos, zumos naturales, leche, infusiones, etc.). Es importante adecuar la ingesta de agua a la edad correspondiente.

No tenemos que esperar a tener sed para beber. La sensación de sed aparece cuando ya tenemos una pérdida

hídrica de un 1%, lo que puede afectar nuestro estado de hidratación, así como el rendimiento físico y las capacidades cognitivas.

Colectivos en riesgo de padecer deshidratación

- Bebés, lactantes y niños: por el alto contenido en agua en relación a su masa corporal tienen un mayor riesgo de deshidratación.
- Embarazadas, madres lactantes y deportistas: debido a las mayores necesidades hídricas.
- En ancianos se observa un menor consumo de líquidos debido, principalmente, a una disminución de la sensación de sed y a cambios en el sentido del gusto, por lo que se debe prestar mayor atención a este colectivo.

Recomendaciones de Hidratación

- Beber unos 10 vasos de agua (1,5- 2L.) al día para compensar las pérdidas del sudor y la orina.
- Beber otros líquidos, además de agua, puede estimular la apetencia de consumir líquidos.
- Evitar largos periodos de tiempo sin consumir líquidos, ya sea en forma de agua, infusiones, leche o zumos naturales, o en forma de alimentos ricos en agua (frutas y hortalizas).
- Beber antes de tener sed. El mecanismo de la sed es un estímulo que aparece cuando ya estamos por debajo del nivel adecuado de hidratación.
- Con temperaturas altas (+30°C) y mayor humedad ambiental la pérdida de agua es mayor, por lo que habrá que aumentar la ingesta.
- A partir de 30 minutos de ejercicio, hay que rehidratarse.
- Para un ejercicio de intensidad levemoderada, se recomienda 150-250 cc de agua cada 20 minutos desde el comienzo.
- Para aprovechar al máximo su poder de rehidratación, la temperatura del agua no debe ser inferior a 10-15°C.

MENSAJES CLAVE

- Para la sed lo mejor es beber agua
- No es necesario esperar a tener sed para hidratarnos
- Hasta que alcanzan su talla adulta, los niños pierden más agua por la piel que los adultos en reposo y en condiciones térmicas normales
- Las mujeres embarazadas deben incrementar en 300 ml la ingesta diaria de agua
- Durante la lactancia se debe aumentar la ingesta de agua en 700 ml para asegurar una hidratación adecuada a la madre
- Vigilar la hidratación del mayor es nuestra responsabilidad, ya que la sensación de sed se pierde con la edad.

Por este motivo, desde FESNAD animan a que el próximo 27 de Mayo organices alguna actividad relacionada con el Día Nacional de la Nutrición en tu lugar de residencia o trabajo, promoviendo así la buena hidratación en tu entorno laboral, social o familiar. (Descárgate pdf del [Cartel](#), el [díptico](#) o una [presentación](#) para conferencias).

Fuente: *Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD).* [DNN2016](#)

Los pediatras de atención primaria compartimos estas recomendaciones, animando a todas las familias a promover unos buenos hábitos desde la infancia, porque tan importante es una buena alimentación como una buena hidratación.

Más en *Familia y Salud*...

- [Y para beber.... Agua](#)
- [¿Puede beber agua mi bebé?](#)
- [Deshidratación](#)
- RECURSOS. Vídeos: [¿Qué es la hidratación oral?](#)

Fecha de publicación: 14-05-2016
