

“Beber agua con las comidas engorda”

MITO O REALIDAD:

- "Beber agua con las comidas engorda"

Hay personas que piensan que...

Que no se debe beber agua en las comidas porque engorda, ya que provoca retención de líquidos.

¿Es esto es verdad?



Hoy sabemos que...

El agua no puede engordar porque no contiene calorías. De hecho, el agua consumida antes o durante la comida sacia y hace que comamos menos cantidad de otros alimentos. Así que, [tomar agua](#) antes o durante las comidas podría ser una estrategia para personas que desean [comer menos para perder peso](#).

Respecto a que lo que dice el mito, sobre la retención de líquidos, **esto tampoco es cierto**. Los riñones eliminan el líquido que tomamos a través de la orina. La retención de líquidos se puede producir como consecuencia de alguna enfermedad de riñón, hígado o corazón, pero **no por consumir agua en las comidas**.

En relación con que el agua puede aumentar las calorías de ciertos alimentos, tampoco hay verdad en este rumor. Y es que **el agua no es capaz de aumentar el valor calórico de ninguna comida**.

En resumen, aunque hay muchos mitos sobre el consumo de agua en las comidas, no hay estudios que los confirmen. Por lo tanto, en personas sanas, antes de culpar al agua de un aumento de peso, habría que mirar [el resto de alimentos](#) que consume en las comidas.

Fecha de publicación: 3-09-2022

Autor/es:

- [Rosa M^a Macipe Costa](#). Pediatra. Centro de Salud "San Pablo". Zaragoza
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

