

# CONSEJOS PARA UNA HIDRATACIÓN ADECUADA



1

## • TOMÁ AL MENOS 2 LIT. DE AGUA AL DÍA:

Mientras más activo seas, más agua necesitarás para reemplazar la pérdida de fluidos.



2

## • NO ESPERES A ESTAR SEDIENTO PARA TOMAR AGUA:

Para cuando sientas sed, probablemente ya hayas perdido 2 o más vasos del consumo total de agua de tu cuerpo.



3

## • NO SUSTITUYAS AGUA POR BEBIDAS CON ALCOHOL O CAFEÍNA:

Éstos actúan como diuréticos y causan pérdida de agua al incrementar la frecuencia de tu necesidad de orinar.



4

## • UNA VEZ QUE HAYAS EMPEZADO UNA RUTINA DE EJERCICIOS, BEBÉ AGUA DURANTE LA EJERCITACIÓN:

Mantené una botella de agua a tu lado y tomate espacios frecuentes de tiempo para beberla.



5

## • INGERÍ AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO:

No subestimes la cantidad de fluidos perdidos por la transpiración.



6

## • ELEGÍ EL AGUA FRÍA Y NO LAS BEBIDAS CARBONATADAS O DEPORTIVAS:

Al estar helada se absorbe más rápido que los fluidos a temperatura ambiente, y puede ayudar a enfriar tu cuerpo.

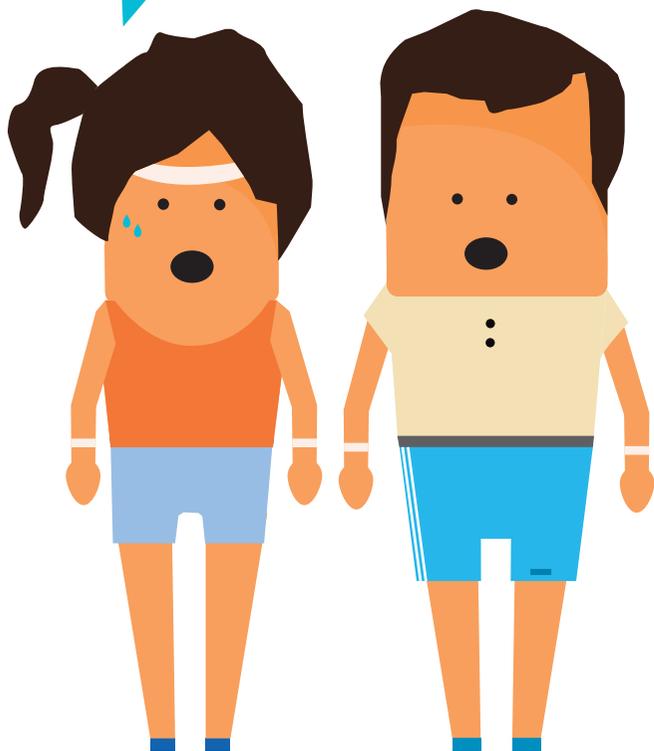


7

## • ASEGURATE DE QUE TUS HIJOS TOMEN SUFICIENTE AGUA:

Optar por agua en lugar de gaseosa o jugos, puede también ayudar a prevenir la obesidad infantil.

# ¿Cómo beneficia la hidratación a tu cuerpo?



## ▪ Cerebro:

Se mantiene alerta, ya que sus células reciben sangre oxigenada.



## ▪ Células:

La hidratación del cuerpo es importante para transportar a las células hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales, otros nutrientes esenciales, además de oxígeno.



## ▪ Tracto digestivo:

El agua es necesaria en la disolución de nutrientes, para que puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células.



## ▪ Corazón:

Una buena regulación del balance de agua es esencial para mantener su buen funcionamiento y la tensión arterial.



## ▪ Riñones:

El consumo adecuado de agua ayuda a eliminar residuos y nutrientes innecesarios a través de la orina.



## ▪ Músculos y articulaciones:

El agua ayuda a que los músculos funcionen correctamente y protege a las articulaciones.



## ▪ Temperatura:

El agua corporal juega un papel importante como termorregulador, regulando la temperatura global del cuerpo mediante la disipación del calor.

