

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 CAFÉINA:

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:

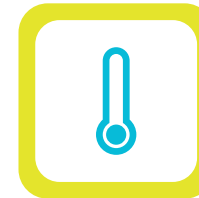
Mantené una botella de agua a tu lado y tomate espacios frecuentes de tiempo para beberla.



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.

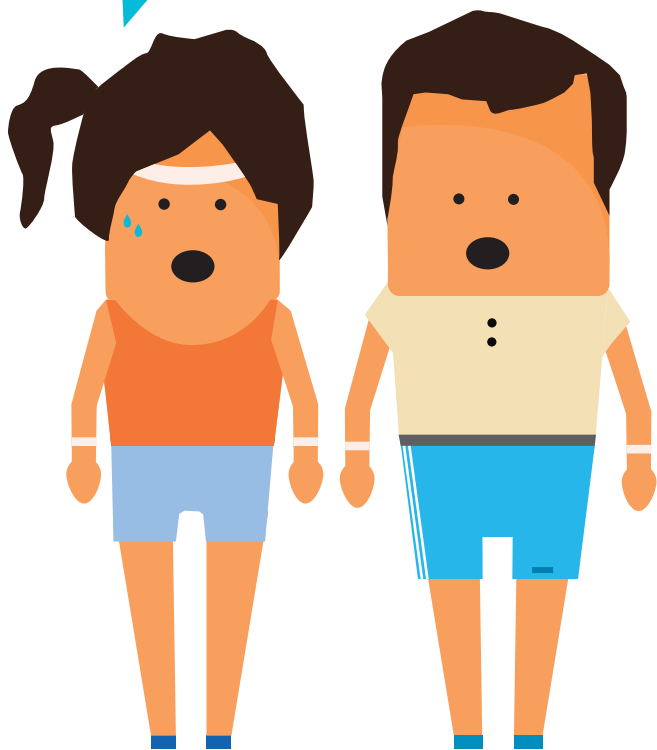


7

• ASEGURATE DE QUE TUS HIJOS TOMEN SUFICIENTE AGUA:

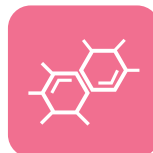
Optar por agua en lugar de gaseosa o jugos, puede también ayudar a prevenir la obesidad infantil.

¿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.

