

[HIDRATACIÓN Y BIENESTAR]

Mantener una buena salud significa beber mucha agua durante el día

Se estima que un adulto en promedio puede estar sin ingerir alimentos sólidos durante 20 a 30 días, sin embargo, sin ingesta hídrica entre 3 y 4 días, por lo tanto, una pérdida de hidratación corporal prolongada es incompatible con la vida. La principal recomendación es mantener una rutina de hidratación diaria e incrementarla tanto en los días de temperaturas elevadas y en la práctica deportiva. **Por: Germán Kreisel**



En pleno marzo las altas temperaturas no dan tregua y un elemento que no puede faltar a mano es una botella o un vaso de agua. Es así que una buena hidratación sobre todo en estos meses es fundamental sobre todo en niños y adultos, pero en general en todas las personas. ¿Por qué?

La importancia del consumo diario de agua radica en que nuestro cuerpo está compuesto por un 70% de líquido, de este porcentaje, un 65% se encuentra dentro de las células, y el restante en circulación en el organismo. El agua es una de las principales moléculas en reacciones metabólicas, es esencial en procesos digestivos, en la eliminación de desechos metabólicos, funciona como medio de transporte para nutrientes, tiene relación directa con la mantención de nuestra temperatura corporal, es fundamental para la salud de nuestros riñones, entre muchas otras funciones.

Las razones para beber agua son contundentes, y aunque si bien no existen estudios claros sobre la cantidad de agua que beben los chilenos, se estima que la ingesta promedio es de aproximadamente 1,6 litros diarios en hombres y 1,4 litros diarios en mujeres, por debajo de las recomendaciones internacionales, que sugieren una ingesta de 2,5 litros diarios para hombres y 2 litros para mujeres.

En esa línea, Evelyn Sánchez, académica Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, indica que, en el cuerpo humano, el volumen de agua total varía de forma fisiológica según la edad. "A menor edad, mayor es la proporción de agua total en el organismo, y en cuanto al género, el porcentaje de agua suele ser algo menor en las mujeres, debido a la mayor proporción de tejido adiposo", dice la especialista.

Por ello, Sánchez explica que la ingesta de agua es variable entre la población,

incluso dentro de la misma persona en función el clima, los hábitos diarios, la alimentación o el grado de actividad física. Sin embargo, se ha observado que una parte significativa de la población obtiene líquidos a través de bebidas azucaradas y otras fuentes menos saludables, lo que puede afectar la calidad de la hidratación y contribuir a problemas de salud como la obesidad.

En tanto, los niños y adultos mayores constituyen la población más susceptible de presentar deshidratación, por lo que los requerimientos son mayores. "En promedio, para niños es recomendable consumir entre los 65 ml por kg de peso, mientras que en adultos mayores 2,5 litros como mínimo", indica Evelyn Sánchez. Para etapas de embarazo y lactancia, el cálculo se hace personalizado, pero en el caso de las embarazadas, esto puede fluctuar entre los 2 a 3 litros dependiendo del trimestre y peso.

"Beber agua es de suma importancia para la digestión, temperatura, energía y eliminación de toxinas. Se recomienda 2.7 litros por día para mujeres y 3.7 litros por día para hombres".

CAMILA PÍA EGUIGUREN,
JEFA DE MARCA DE CACHANTUN.

Es importante destacar que mantener una **adecuada ingesta de agua pura es esencial para la salud**, ya que ayuda a regular la temperatura corporal, transportar nutrientes y eliminar desechos del organismo.



Una persona de 70 kg debería consumir de **2 a 2,5 litros de agua al día**. Por otro lado, niños y niñas deben consumir de 50 a 60 ml/kg, es decir de 1 a 1,5 litros por día en personas de aproximadamente 20 kg.



Una buena fuente de líquidos son las **frutas y verduras**, ya que contienen cerca de **85% de agua**.