

Las bebidas y los jugos aportan la muy necesaria hidratación en el verano

En esta época hay que tener especial cuidado con los adultos mayores, **porque con la edad van perdido la sensación de sed.**



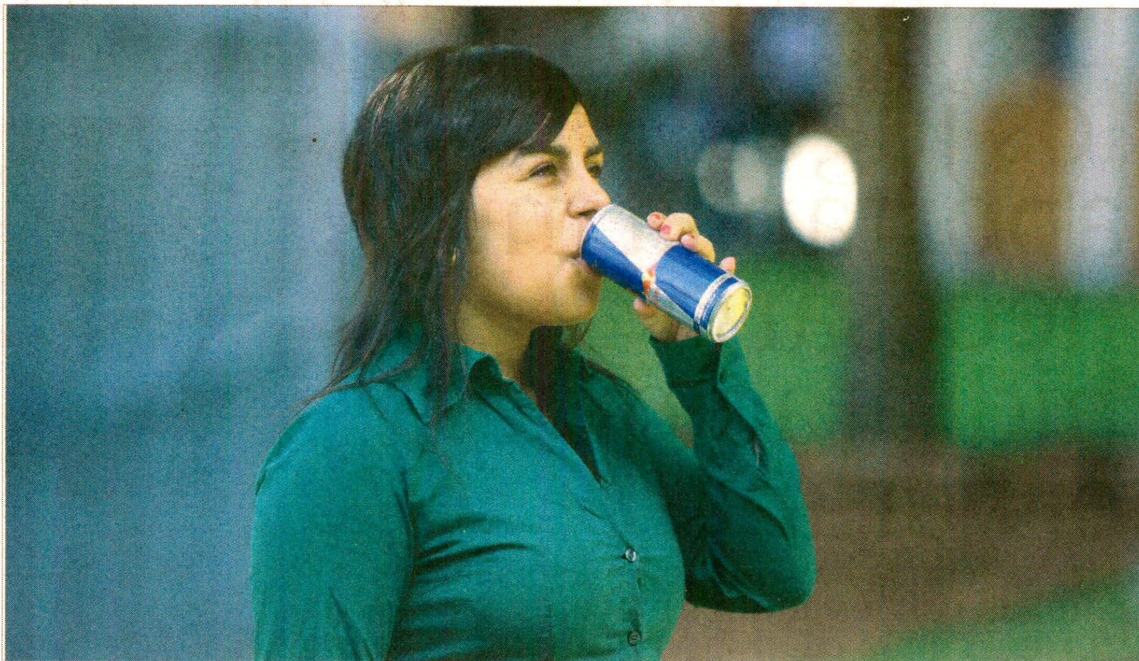
Juan Pablo Ernst

Con la próxima llegada del verano y las altas temperaturas, la tarea de hidratar el cuerpo adquiere más relevancia que en el resto del año. Y el tema toma todavía más importancia si hablamos de los adultos mayores - los más afectados por la pandemia-, pues con la edad "van perdido la sensación de sed, por lo que es muy importante que consuman líquidos, a pesar de que no sientan sed, con el propósito de mantenerse hidratados", según explica Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins.

“El sudor es un mecanismo para mantener la temperatura corporal en óptimos valores, por lo que para recuperar esa pérdida se debe rehidratar, idealmente con agua”, complementa.

Por ello, desde su perspectiva de cuidar la salud de las personas, la docente asume que las bebidas azucaradas son claramente las más consumidas, pero considera muy relevante que los almacenes de barrio “cuenten con opciones de agua tanto sin gas como con gas, además de las opciones saborizadas”.

“Otra opción son las bebidas zero o lighth, las cuales están endulzadas con edulcorantes artificiales y no aportan calo-



rías”, añade.

Jugos naturales

Además, también se la juega por la venta de jugos naturales a partir de la fruta, “pues contienen vitaminas, como la C, una de cuyas funciones es la de fortalecer el sistema inmune. Otros nutrientes que aportan son los antioxidantes, que previenen el estrés oxidativo neutralizando los radicales libres, los

que generar a su vez el envejecimiento celular en nuestro organismo. No oliviar también el aporte de fibra dietética, la cual ayuda a disminuir la glicemia en sangre así como el colesterol, además de favorecer al tránsito intestinal”.

Por otra parte, “en el caso de deportistas o personas que practiquen deportes o algún ejercicio a una intensidad intensa y por más de 1

hora, otra opción además del agua son las bebidas isotónicas. Además, cada vez es más el consumo de bebidas energéticas, con una creciente demanda por parte de la población y por eso son otra opción de venta de productos para saciar la sed”.

Y su recomendación para los almaceneros es asegurarse que “las bebidas y jugos que serán vendidos de forma inmediata sean guardados en el refrigerador. Aquel que no es de venta inmediata dejar a la sombra, en un lugar donde no llegue el sol y asegurarse que tampoco quede en contacto con el piso”.

Idealmente 6 a 8 vasos de agua al día, aunque en la medida que la persona sienta sed es que ya hay signos de deshidratación por lo que se debe consumir líquidos. Aquellas personas que realicen ejercicio considerar antes de este la ingesta de agua lo mismo que el durante y una vez terminada consumir entre 1 a 1,5 litros.