

Cómo mantenerse hidratado en verano con una correcta alimentación

- Para una persona de unos 70kg, la ingesta diaria sería de 2,5 litro de agua.
- El suministro de agua procede de líquidos, pero también de alimentos sólidos como las frutas y verduras.
- Los niños y las personas mayores son los colectivos que presentan mayor riesgo de deshidratación.
- La deshidratación puede provocar taquicardias y desorientación.

Madrid 29 de julio de 2021-. Cuántas veces hemos oído, con la llegada del verano, la recomendación de hidratarse correctamente y consumir la cantidad adecuada de líquido que nuestro organismo necesita. Pero ¿sabemos realmente las necesidades de agua de nuestro cuerpo? ¿Conocemos cuántas raciones de líquidos al día debemos ingerir para una correcta hidratación? ¿Tenemos identificados los alimentos más adecuados para hidratarnos?

“Las necesidades diarias de agua dependen mucho de las circunstancias externas”, indican desde el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#). No obstante, “en condiciones normales, las necesidades de agua corresponden a unos 35 ml/kg de peso en adultos, es decir, para una persona de unos 70kg, la ingesta diaria sería de 2,5 litro de agua”, añaden.

El agua supone en nuestro organismo una media del 60% del peso corporal, explican desde el CODINMA, “aunque ese porcentaje puede variar según la edad, el sexo o la cantidad de tejido adiposo (grasa) del individuo”.

Este suministro de agua proviene principalmente de la ingesta de líquidos, pero también una pequeña cantidad tiene su origen en el consumo de alimentos sólidos como las frutas y verduras, que tienen gran cantidad de agua. Los Dietistas-Nutricionistas también recomiendan el consumo de hortalizas, que son estupendas para preparar sopas frías, gazpachos y ensaladas.

“Además del agua, se puede recurrir a batidos y zumos naturales a base de frutas, vegetales, o leche. No hay que olvidar que las frutas y verduras que tenemos a nuestra disposición en esta época del año, además de agua, contienen gran cantidad de nutrientes”, añaden desde el CODINMA.

Los peligros de la deshidratación

Una advertencia importante que nos hacen desde el CODINMA es la de recordar que, en individuos sanos, el consumo de agua viene determinando por la sensación de sed. “Sin embargo, hay que tener especial cuidado con las personas

de más edad, los lactantes, los enfermos o aquellas personas que acaban de realizar ejercicio intenso, porque tienen, generalmente, reducida la sensación de sed y puede aparecer la deshidratación con facilidad, es decir, cuando la ingesta de agua es inferior a la eliminación. Esta situación puede provocar taquicardias, desorientación, sequedad de mucosas o flacidez de la piel”.

El CODINMA anima a todos a disfrutar de esta época del año, manteniendo una alimentación similar a la del resto del año y recordando la importancia de hidratarse correctamente.

Sobre el CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus más de 800 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

Para más información

Marta Carrillo / Bárbara Navarro

mcarrillo@torresycarrera.com

bnavarro@torresycarrera.com

91 590 14 37 / 687 343 438

<http://www.codinma.es/>