

Alimentación Saludable: Líquidos¹

Linda B. Bobroff, Luisa Oliver-Cordero, y Emily Minton²

¿Por qué es tan importante el agua?

Más de la mitad del peso del cuerpo humano adulto, es agua. El agua transporta nutrientes a las células en nuestros cuerpos y remueve los residuos. Nuestros cuerpos no podrían funcionar sin una fuente de agua adecuada.

El agua nos ayuda a:

- convertir los alimentos en energía;
- regular la temperatura de nuestro cuerpo;
- proteger y amortiguar nuestros órganos vitales; y,
- estar “regulares.”

¿Qué pasa si no consumimos suficiente agua?

Cuando tomamos menos agua de la que perdemos, nuestro cuerpo se deshidrata. Perdemos agua en la orina, el sudor y las heces. Podemos reponer el agua en nuestro cuerpo al tomar agua y otros líquidos. Los alimentos, especialmente las frutas y las verduras también nos proveen agua.

El consumo bajo de agua o la deshidratación nos puede causar:

- dificultad al tragar;
- boca seca debido a la baja producción de saliva;
- dolores de cabeza;
- fatiga;
- pérdida de apetito;
- sequedad en los ojos;
- calambres; y/o,
- cálculos renales.

¿Por qué el consumo de líquidos es una preocupación en las personas mayores?

Un tercio de las personas mayores de 65 años saludables padecen leve deshidratación. Esto puede ser debido a los siguientes factores:

- no se dan cuenta que tienen sed;
- baja habilidad de concentrar la orina; y/o,
- una restricción propia de tomar líquidos.

Debemos tomar suficiente agua y otros líquidos para mantenernos hidratados. Ya que algunos adultos no sienten sed, deben planear su consumo de líquidos.

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Fluids* (FCS8569). Este documento, FCS8569-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: septiembre 1999. Revisado: octubre 2012. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio en la web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora; Luisa Oliver-Cordero, anterior educadora/entrenadora de ENAFS; Emily Minton, BS, la anterior coordinadora de la programa ENAFS; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

¿Qué tanto líquido debemos tomar?

La mayoría de las personas adultas necesitan tomar de 6–8 vasos de líquidos cada día.

La cantidad necesaria depende de:

- su peso;
- su nivel de actividad;
- su salud en general; y,
- la temperatura del aire.

Los factores que incrementan sus necesidades de consumir líquidos son:

- consumir alimentos altos en fibra o tomar suplementos de fibra;
- tomar ciertas medicinas; especialmente diuréticos (“medicinas que aumentan la eliminación de orina”);
- clima caliente; y/o,
- actividad física vigorosa.

¿Que tipo de líquidos son mejores?

Tome líquidos que usted disfrute. Limite aquellos altos en azúcar y sodio. Tome agua y algunos de las siguientes bebidas:

- jugos de frutas (100% jugo, más o menos 6 onzas diarias es suficiente);
- jugos de verduras (bajos en sodio);
- leche baja en grasa; y,
- sopas de verduras o a base de leche.

Consejos para tomar más agua

- Déle la bienvenida al día con un vaso de agua.
- Tome un vaso de agua más o menos ½ hora antes de cada comida.
- Tómese un vaso de agua lleno con sus medicinas. Es lo mejor para la mayoría de las medicinas, pero pregúntele a su farmacéuta.
- Tómese 1–2 vasos de agua, o más si los necesita, durante y después de pasar tiempo afuera.
- Llene una botella de agua y ande con ella durante el día.



Figura 1. Puesto que es posible que los adultos de mayor edad no reciben líquidos suficientes en la dieta, es importante que planeen su ingreso de fluidos durante el día. Créditos: Zoonar

Para más información

Hable con un dietista registrado (RD). Puede encontrar un RD en su área a través de la línea gratuita de La Academia de Nutrición y Dietética.

La Academia de Nutrición y Dietética 1-800-877-1600 Ext. 5000 (disponible en Inglés y Español), o al visitar su pagina electrónica:
<http://www.eatright.org>.

Llame a su agente de Extensión del condado. Busque la “Cooperativa de Servicios de Extensión” en las páginas azules de su directorio telefónico; busque su oficina de Extensión de Florida en la página electrónica de IFAS:
<http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map/>.

Otras páginas electrónicas confiables:

- National Agricultural Library –
<http://www.nutrition.gov/>
- National Library of Medicine –
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/>
- U.S. Department of Agriculture –
<http://www.cnpp.usda.gov/>