

La Necesidad de Líquidos

Plan de Hidratación para acompañar la actividad física

Tomar agua o bebidas deportivas durante el deporte permite que tu cuerpo no eleve su temperatura interna. Además ayuda a que circulen los nutrientes y se realicen todas las funciones del organismo de manera correcta. Como puedes deducir, el agua es la mejor bebida para mitigar la sed y es otro nutriente esencial para el organismo.

ANTES: 2 hs antes: 1 botellita de 500cc.

15 min. antes: 1 vaso de 200cc.

DURANTE: Al menos 1 vaso de 200cc. cada 15 min.

DESPUES: Inmediatamente después y por el resto del día continuar bebiendo mucho líquido



“El agua es el vehículo de la naturaleza”

Leonardo Da Vinci

De todos los líquidos, el agua, sin duda, es el mejor

El cuerpo humano está formado por un 60% de agua. Ésta se va renovando a lo largo del día ya que no es posible almacenarla de manera estática en el organismo. Reponer líquidos a diario ayuda al buen funcionamiento de todas las células que conforman los tejidos del cuerpo. El agua es un elemento vital y esencial. Quienes beben en abundancia obtienen múltiples beneficios para la salud. Según estudios tienen menos cálculos renales, menos estreñimiento y menor riesgo de tener cáncer de colon y de las vías urinarias.

Beber líquidos ayuda a eliminar todo tipo de desechos del cuerpo. Alimentaciones altas en sal o en proteínas deben beber más líquido aun. También al realizar deportes o los días de mucho calor donde aumentan las pérdidas por sudoración. (Ver columna izquierda)

La sed es un indicador tardío de la deshidratación. Cuando sentimos sed, ya se inicio la deshidratación tiempo atrás, por lo que hay que anticiparse a ella.

El agua es la mejor bebida para mitigar la sed. Si solo bebes infusiones (té, mate, café), jugos y gaseosas, pero nada de agua, no estará satisfaciendo las necesidades del organismo para estar bien hidratado.

Además, beber litros de bebidas gasificadas a diario puede generar distensión abdominal. Generalmente poseen abundante azúcar y en exceso causa caries y un aumento de peso nocivo.

Como beber más agua



Algunas formas de aumentar su consumo diario son:

- ❖ Poner una botella de agua fresca en tu mesa de trabajo, ayuda a que te acuerdes de beberla e incluso disminuyas el consumo de café.
- ❖ Elegir beber aunque sea un vaso de agua en cada almuerzo y cena. Dos vasos es lo ideal.
- ❖ Al salir de casa, llevar una botellita de agua en la cartera, mochila o en el auto. Si hace calor llevar una parte de la botella con hielo para que se mantenga fresca por más tiempo.
- ❖ Recuerde llevar una botellita con agua al gimnasio, al andar en bici o al participar de actividades deportivas.

Visita La Web

www.nutricoach.com.ar

NUTRICOACH

Entrená TU nutrición

Mariana Patron Farias

Lic. Nutrición UBA

mariana@nutricoach.com.ar