



(XVI edición)

# Hidratación también es salud



El **agua** es el elemento más abundante del planeta y de nuestro cuerpo, por lo que se considera un elemento imprescindible de nuestra dieta



# ¡Somos básicamente agua!

De un 50 a un 70% del peso de nuestro cuerpo es agua.

PORCENTAJE DE AGUA EN EL CUERPO	
Cerebro	75%
Hígado	71%
Músculos	70%
Piel	58%
Hueso	28%
Grasa	23%



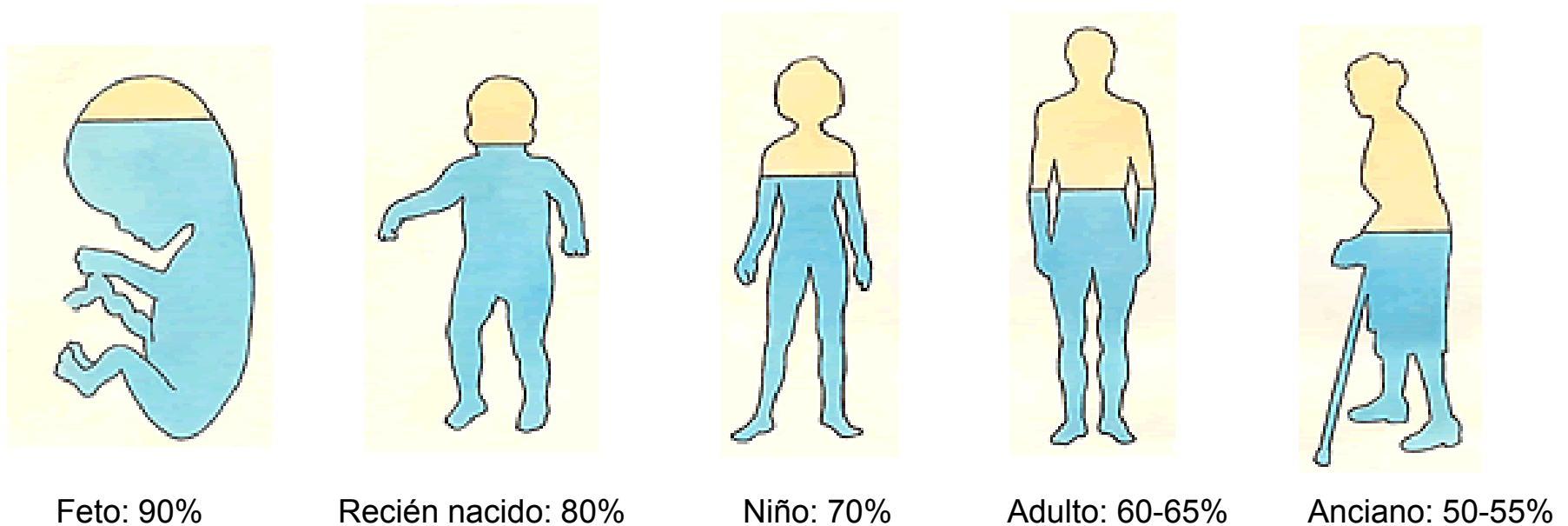
# Agua en el cuerpo

## Agua corporal total según la edad:

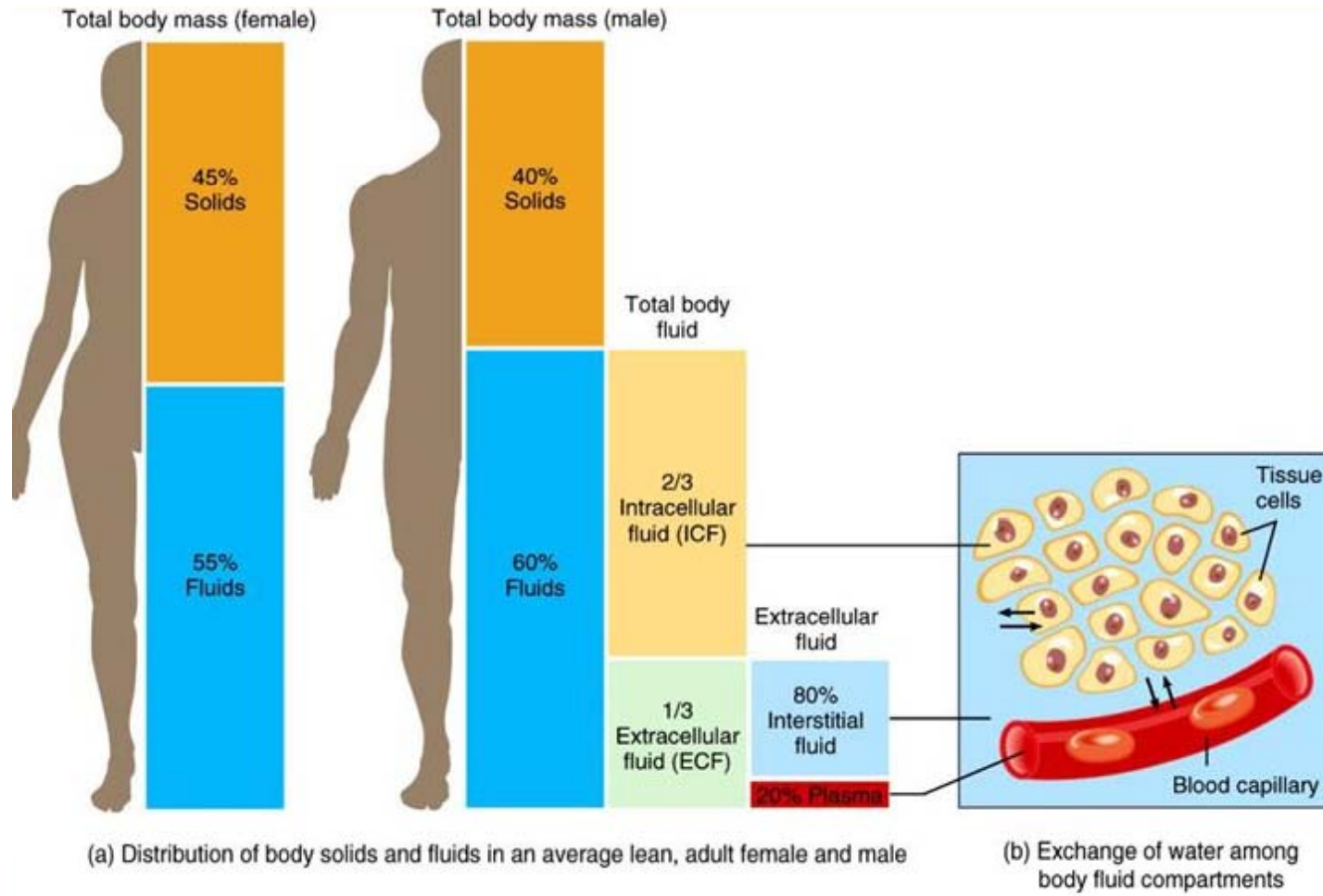
AGUA CORPORAL TOTAL SEGÚN LA EDAD		
Edad	% del peso total corporal	
0-6 meses	75 %	
6-12 meses	60 %	
1-12 años	60 %	
	Hombres	Mujeres
12-18 años	59 %	56 %
18-50 años	58 %	50 %
+ 50 años	56 %	47 %

# Agua y edad

## Disminución del contenido de agua corporal total a lo largo de los años



# Distribución del agua en los líquidos del organismo



# Cambios en la ingesta de agua con la edad

- Los niños pequeños y las personas mayores tienen un mayor riesgo de deshidratación.
- Los niños, y en especial los lactantes, tienen un mayor contenido en agua en relación con su masa corporal que los adultos.
- En los mayores se observa menor consumo de líquidos debido principalmente a una disminución de la sensación de sed, cambios en el sentido del gusto, etc.



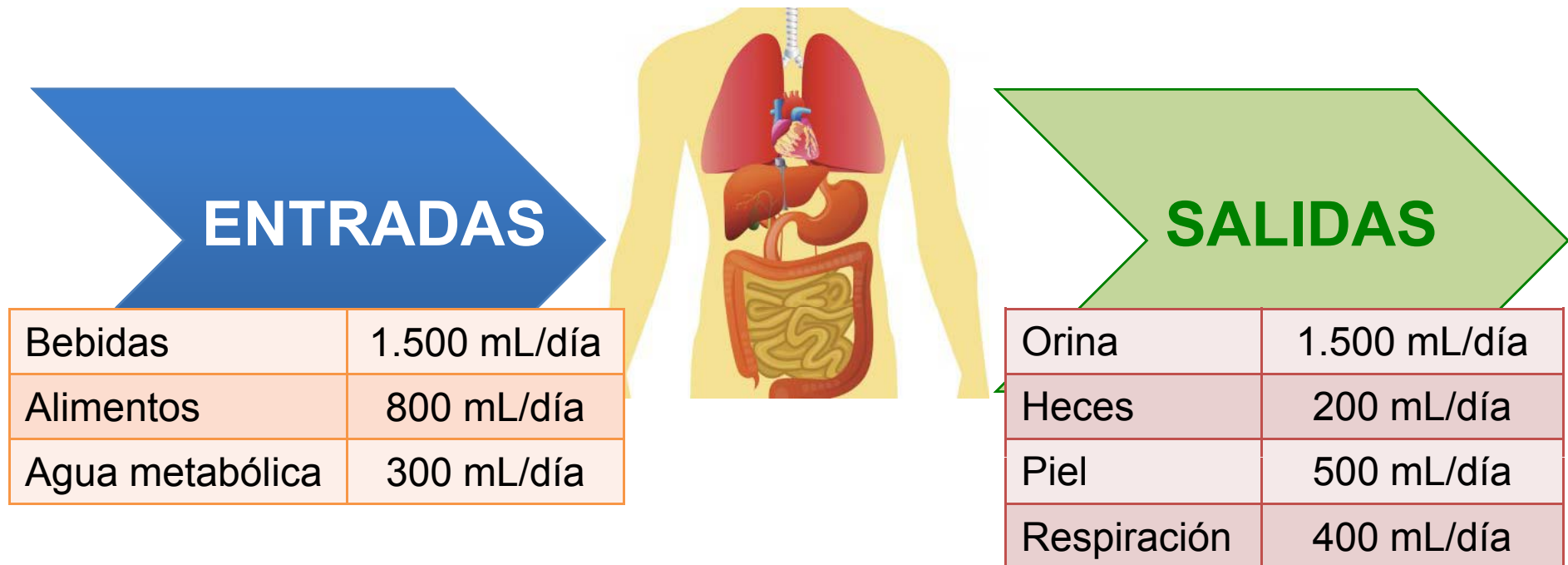
# Las funciones del agua en el organismo



- **Reacciones** que se producen en las células.
- **Transporte** de nutrientes.
- **Regulación de la temperatura** de nuestro cuerpo.
- **Eliminación de sustancias de deshecho** derivadas del metabolismo interno del organismo.
- **Lubricación** de articulaciones y otros tejidos.
- **Componente esencial de muchos líquidos del organismo** (jugo gástrico, bilis, saliva...).



# Movimiento de agua: Entradas y salidas\*



\*En un adulto (sin práctica de ejercicio físico).

# Factores que influyen para beber agua



Tener sensación de sed  
Disponibilidad del agua  
Potabilidad del agua



Accesibilidad del agua potable

Cultura, educación, hábitos

Edad, sexo y condiciones fisiológicas

El clima influye en las pérdidas de agua:

A mayor humedad ambiental, mayor pérdida de agua y viceversa.

Cuanto más cálido sea el clima, mayor será la pérdida de agua.



**¿Cuánta agua necesitamos  
beber?**



# Valores de referencia de ingesta de agua total

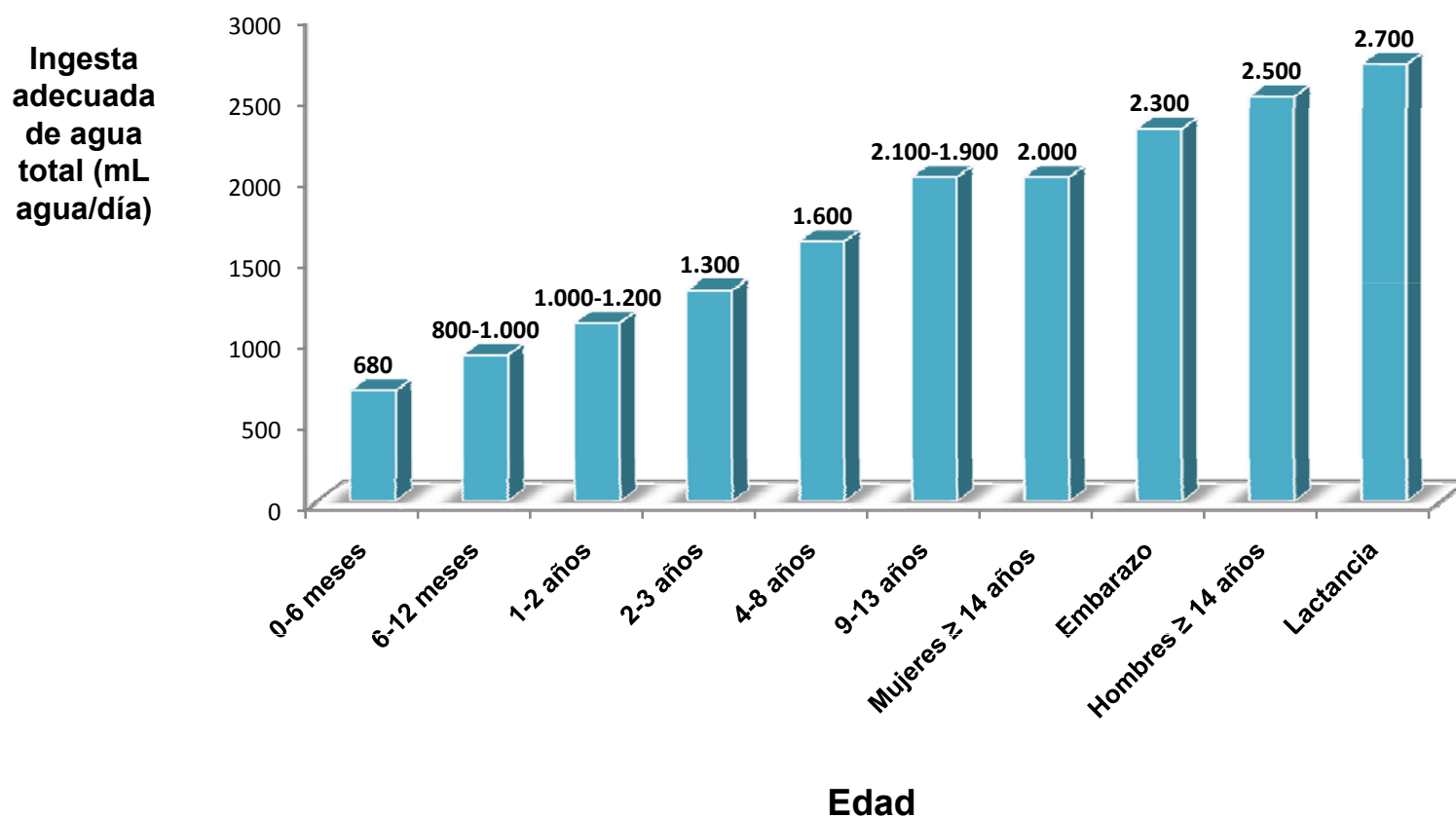


(a partir del agua de bebida, bebidas y alimentos)

Edad	Ingesta adecuada de agua total (mL agua/día)
0-6 meses	680 mL/día
6-12 meses	800-1.000 mL/día
1-2 años	1.000-1.200 mL/día
2-3 años	1.300 mL/día
4-8 años	1.600 mL/día
Niños/Niñas (9-13 años)	2.100/1.900 mL/día
Hombres/Mujeres $\geq$ 14 años (adolescentes, adultos/ancianos)	2.500/2.000 mL/día
Embarazo	2.300 mL/día
Lactancia	2.700 mL/día

# Valores de referencia de ingesta de agua total

(a partir del agua de bebida, bebidas y alimentos)



# Requerimientos totales de agua diarios

**2,5 L/día para los hombres**  
**2 L/día para las mujeres**



200 ml



10 vasos de agua al día  
2 L/día



12 vasos de agua al día  
2,5 L/día

Al menos el 80% (2L/día de agua en hombres y 1,6L/día en mujeres) debe aportarse bebiendo agua y el resto puede provenir de otras bebidas y de ciertos alimentos (caldos, zumos naturales, leche, infusiones, sopas frías, frutas, verduras, etc.)

# Contenido en agua de los alimentos y bebidas

ALIMENTOS/BEBIDAS	CONTENIDO EN AGUA (%)
Te, café	90-99
Frutas y hortalizas	90-95
Leche, zumos, refrescos	85-90
Patatas	80-90
Yogur	75-80
Pescado y marisco	70-80
Arroz y pasta	65-80
Sopas	65-90
Estofados, guisos	60-80
Pizza	50-60
Carnes	45-65
Quesos	40-50
Pan y galletas	30-45
Cereales de desayuno (sin leche)	2-5
Aperitivos salados y dulces	1-10

# Declaraciones de propiedades saludables evaluadas por EFSA y autorizadas por la CE



Nutriente, sustancia, alimento o categoría de alimentos	Declaracion	Condiciones de uso de la declaración	Condiciones o restricciones de uso del alimento o bien declaración o advertencia complementaria	Núm de boletín de la EFSA
<b>Agua</b>	El agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas normales	Para que un producto pueda llevar esta declaración se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de al menos 2.0L de agua al día, procedente de cualquier fuente	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a agua que cumple las directivas 2009/54/CE o 98/83/CE	2011; 9(4):2075
<b>Agua</b>	El agua contribuye a la regulación normal de la temperatura corporal	Para que un producto pueda llevar esta declaración se informará al consumidor de que el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de al menos 2.0L de agua al día, procedente de cualquier fuente	Esta declaración solo puede utilizarse respecto a agua que cumple las directivas 2009/54/CE o 98/83/CE	2011; 9(4):2075

- REGLAMENTO (UE) N o 432/2012 DE LA COMISIÓN EUROPEA de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.
- Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to water. EFSA Journal. 2011; 9 (4):2075.



# No tenemos que esperar a tener sed para beber

La sensación de sed aparece cuando ya tenemos una pérdida hídrica de un 1%, lo que puede afectar nuestro estado de hidratación, así como el rendimiento físico y las capacidades cognitivas

**LA SED  
SE QUITA  
CON AGUA**



# Factores que pueden favorecer la deshidratación

- El ejercicio intenso
- Edades tempranas y avanzadas
- La temperatura ambiental elevada ( $>30$  °C)
- Ambientes de trabajo calurosos y de alta humedad
- Exposición solar excesiva
- Toma de fármacos como diuréticos
- Enfermedades
- Fiebre
- Situaciones de estrés
- Alteraciones digestivas (vómitos, diarreas)
- Ingesta excesiva de alcohol

# Colectivos con riesgo de deshidratación



# Recomendaciones hidratación para personas que practican ejercicio físico y/o deporte

- Para la sed lo mejor es beber agua.
- A partir de 30 minutos de ejercicio, hay que rehidratarse
- Para un ejercicio de intensidad leve-moderada, se recomienda 150-250 cc de agua cada 20 minutos desde el comienzo
- Mejor que el agua de bebida no esté demasiado fría (10-15°C), por su mayor poder de rehidratación
- Mediante la sudoración no solo se pierde agua, sino también se pierden minerales. En ejercicios de duración superior a 1 hora, puede ser necesario un aporte de sales minerales “extra”
- La hidratación es especialmente importante en niños que practiquen deporte

# Mensajes clave

- Para la sed lo mejor es beber agua.
- No es necesario esperar a tener sed para hidratarnos.
- Hasta que alcanzan su talla adulta, los niños pierden más agua por la piel que los adultos en reposo y en condiciones térmicas normales
- Las mujeres embarazadas deben incrementar en 300 mL la ingesta diaria de agua.
- Durante la lactancia se debe aumentar la ingesta de agua en 700 mL para asegurar una hidratación adecuada de la madre.
- Vigilar la hidratación del mayor es nuestra responsabilidad, ya que la sensación de sed se pierde con la edad.





# Hidratación también es salud

