

better
naked.

NUTRICIÓN

importancia
del agua



IMPORTANCIA DEL AGUA

1

INTRO

Una buena hidratación es uno de los aspectos más importantes de nuestro día a día.

Beber suficiente agua es crucial para asegurar que todas las funciones corporales puedan tener lugar correctamente: Regular la temperatura corporal, mantener las articulaciones lubricadas, prevenir infecciones, correcta llegada de nutrientes a las células y mantener los órganos funcionando adecuadamente. Estar bien hidratado también mejora la calidad del sueño, la función cognitiva y el estado de ánimo.



IMPORTANCIA DEL AGUA



¿CUÁNTA AGUA NECESITO?

Para un adulto varón, la recomendación es de de aproximadamente 3.5L al día. Para las mujeres de algo menos, 2.5L al día.

Estas recomendaciones incluyen los líquidos provenientes del agua, las bebidas y los alimentos. En torno al 20% del consumo diario de líquido suele provenir de los alimentos.

Sin embargo, hay factores externos que van a provocar que esta ingesta deba ser aumentada como el ejercicio. Cuando sudamos estamos perdiendo líquido. Es por eso que es importante mantener una buena hidratación antes del ejercicio (consumo de 400ml), durante el ejercicio (200ml cada 20 minutos) y al finalizar (entre 200-400ml, dependiendo de tu esfuerzo físico)



3

SIGNOS DE LA DESHIDRATACIÓN

Los primeros síntomas de la deshidratación son: Sentirse sediento, orina más oscura y dificultad de concentración.

En casos más graves de deshidratación, los síntomas incluyen: Fatiga, dolor de cabeza, o incluso mareos.



IMPORTANCIA DEL AGUA



TIPS PARA BEBER MÁS AGUA

Beber un vaso de agua nada más despertar

Tener una botella de agua reusable. Así será más fácil tener agua disponible durante el día y se podrá rellenar en cualquier grifo

Si no te gusta el sabor del agua corriente, puedes añadir una rodaja de limón o naranja u hojas de hierbas frescas.

Cuando sientas hambre bebe un vaso de agua. La sed se confunde a menudo con el hambre. El verdadero hambre no se satisface con agua.



5

BEBIDAS ENERGÉTICAS

Un aporte de líquidos adecuado es vital para deportistas. Principalmente porque la pérdida de fluidos al sudar durante el ejercicio se ve aumentada. Es sabido que el rendimiento de los atletas puede disminuir si los niveles de líquidos no son adecuados. Muchas veces los atletas escogen bebidas isotónicas para reponer líquidos y electrolitos perdidos durante el ejercicio. Sin embargo, para personas que realizan ejercicio de manera ocasional, clases de gimnasio, que corren, no necesitan bebidas energéticas.

Además, en muchas ocasiones estas bebidas tienen un alto contenido en azúcares y otros ingredientes no saludables.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*