Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Recomendaciones para el consumo de líquidos

Salmerón Campos, Rosa María

2021-06-24

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5044

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Recomendaciones para el consumo de líquidos

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en “Ángulo 7”, el 24 de junio de 2021. Disponible en: https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202106240535479972&temaid=5631

En promedio, el 60 % del cuerpo humano está conformado por agua; este porcentaje cambia en función del sexo, la edad y la situación fisiopatológica de cada individuo. De la misma forma, los requerimientos de líquidos varían considerando dichos aspectos, incluso otros como: la tasa de sudoración, el clima, la composición corporal (porcentaje de masa muscular y de masa grasa de la persona), el nivel de actividad física (tipo, intensidad y tiempo que se realiza), hábitos de alimentarios y otros factores individuales y ambientales.

El agua tiene diversas funciones dentro del organismo, por ejemplo: el mantenimiento del pH, el equilibrio hidroelectrolítico, es vehículo de transporte de diversas sustancias, confiere flexibilidad, turgencia y elasticidad a los tejidos, lubricante del sistema digestivo, respiratorio y genitourinario, regula el funcionamiento de aspectos físicos y cognitivos, por mencionar algunas.

Seguramente has escuchado que “se deben consumir 2 litros u 8 vasos de agua al día”. No obstante, y como ya se había mencionado, esta cantidad depende de distintos factores. En la tabla que aparece a continuación, se muestra

la ingesta diaria sugerida de líquidos para población mexicana, en función del grupo o población a la que pertenecen.

	Grupo o población	Edad (años)	Ingesta diaria sugerida (litros)
	Niñas y niños	1-3	1.1-1.5
	Niñas	4-8	1.6-2.0
	Niños	9-13	2.0-2.7
Mujeres	Adolescentes	14-18	1.6-2.0
	Adultas	Urbana	3.0
		Rural	3.1
Hombres	Adolescentes	14-18	2.8
	Adultos	Urbana	3.7
		Rural	4.0

Tomado de: Vergara-Castañeda, A., Campos-Saldívar, A.F., Ríos-Hernández, D.R., Alatriste-Martínez, Y., Ayala-Moreno, R., y Alvarado-Aragón-J.D. Principales fuentes de hidratación en población mexicana: caso CDMX. Academia Journals. 2019.

Es importante resaltar que no solo el agua simple nos va a aportar líquidos; el agua se encuentra en otros líquidos y alimentos que consumimos: leche, café, té, jugos, atoles, sopas, caldos, frutas, verduras, agua de frutas, yogurt, bebidas

carbonatadas o refrescos. Sin embargo, el porcentaje de agua que aportan cambia dependiendo de la cantidad de solutos que contiene cada líquido o alimento. Por ejemplo, la leche tiene de 85 a 90 % de agua; los jugos alrededor de 90 %; el yogurt de 75-80 %; las bebidas de frutas de 85 a 90 %.

De dichos líquidos, hay opciones que se considerarían no saludables, como los refrescos (independientemente de si son “de dieta” o no) y los jugos o néctares industrializados. Caso especial sería el café, té, leche, atoles y yogurt, ya que pueden considerarse como no saludables cuando la cantidad de azúcares añadidos que contienen es elevada.

En algunos informes se ha mencionado que los líquidos que principalmente consume la población mexicana son el agua, el refresco, el café y los jugos. Esto es alarmante debido a que, a excepción del agua simple, se consideran bebidas altas en energía (el café cuando tiene azúcar añadido o endulzante) y sin duda contribuyen a perpetuar el problema del sobrepeso y obesidad en México.

Teniendo en cuenta lo anterior, el enfoque principal se encuentra en lograr cubrir tu requerimiento de líquidos al día, recordando que, si bien hay bebidas diferentes al agua simple que nos aportan líquidos, el predominio principal debe provenir de ella. Claro está que se pueden consumir otras bebidas, no obstante, hay que evitar aquellas que contienen azúcares añadidos, ya que resultan perjudiciales para la salud, tanto de niños como de adultos.

Algunas estrategias para lograr cubrir tu requerimiento de líquidos al día consisten en: contar los vasos de líquido que se consumen (es necesario saber la

capacidad en mililitros del vaso, para llevar un buen conteo) y espaciarlos en diferentes momentos del día; tener un recipiente, como una botella o envase, del cual se sepa su capacidad en mililitros y tomar y rellenar tantas veces sea necesario, a lo largo del día, para llegar a la meta. Conviene mencionar que el consumo debe hacerse durante todo el día y no beber todo en un solo horario, o esperar a tener sed para consumirlos.