

Agua: su papel en la alimentación saludable

Gladys Dip

El agua es fundamental para la vida y la salud. Las personas tenemos el derecho de disponer de agua potable en forma suficiente, accesible, segura y aceptable para usos personales y domésticos. Según la Organización Mundial de la Salud, el agua, como la salud, es un elemento esencial para lograr la realización de otros derechos humanos, especialmente los derechos de recibir alimentos y nutrición, vivienda y educación adecuados.



Que el agua sea esencial para nuestro organismo se justifica con solo pensar que constituye el 50 a 75% del peso corporal; el contenido es mayor en lactantes y en niños. Además, por sus características físicas y químicas, tiene varias funciones dentro de nuestro cuerpo, entre las que se citan: el mantenimiento del volumen sanguíneo, el transporte de nutrientes y oxígeno, sirve como solvente en muchos procesos metabólicos y participa en forma activa como reactivo en numerosas reacciones químicas, en la regulación de la temperatura corporal y en la eliminación de productos de desecho.

Un estudio realizado por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (Gacetilla de prensa 2014) determinó qué beben los argentinos en épocas de calor y cómo mejoran los hábitos de hidratación durante esta época del año. Se llevó a cabo un relevamiento a más de mil

individuos. Los resultados arrojaron que el 78% declaró que el agua es la bebida más saludable, mientras que sólo el 37% la elige para hidratarse.

Como agravante, según los datos de este sondeo, el 54% de los argentinos piensa que dentro de su ingesta diaria de líquidos bebe la suficiente cantidad de agua, aunque un estudio previo había demostrado que solo el 21% de lo que ingerían por día los entrevistados correspondía a agua pura.



El estudio evidenció que los argentinos beben poca agua en verano, justamente en la época del año en que la hidratación cobra un papel preponderante. Esto se debe a que tenemos una inclinación por el sabor dulce, y en parte a que existe un prejuicio arraigado sobre el sodio del agua. Sin embargo, una ingesta de líquidos sin agregado de azúcares como el agua pura, permitiría contrarrestar el aporte de calorías 'vacías' que contribuye al desarrollo de condiciones tales como el sobrepeso y la obesidad, y el sodio presente en cualquier tipo de agua es irrelevante en el marco de una dieta variada y completa.

Dentro de las recomendaciones prácticas para una hidratación saludable, se sugiere:

- Beber agua como opción más saludable de hidratación.
- Tomar agua antes de sentir sed.
- Consumir agua a lo largo de todo el día.
- Ingerir agua inmediatamente si hay sensación de "boca seca".
- Tener en cuenta que las bebidas alcohólicas no son adecuadas para evitar la deshidratación.
- Limitar la ingesta de bebidas altamente azucaradas y gasificadas.
- A los niños ofrecerles líquidos incluso cuando no lo pidan puesto que presentan un mayor riesgo de deshidratación.



- Tener presente que las personas mayores también poseen mayor riesgo de deshidratación; en consecuencia necesitan beber abundante cantidad de agua a intervalos regulares, sin esperar a tener sed. • La presencia de fiebre, diarrea y vómitos favorece la deshidratación. Consultar con un profesional médico sobre el consumo adecuado de líquidos.



Si bien todos los seres humanos necesitamos agua, existen grupos poblacionales más vulnerables; entre ellos cabe mencionar los deportistas, ancianos, lactantes, embarazadas y personas expuestas mucho tiempo al sol o al calor.

En la búsqueda de estrategias eficientes para que la población incorpore más agua a su ingesta diaria de líquidos, se puede sugerir:

- Tener disponibilidad de agua fría de forma permanente.
- Tener una botella con agua siempre al alcance de la mano.
- Ante el deseo de tomar, servirse primero agua en lugar de otra bebida.
- Servirse mayor cantidad de agua que la que uno está dispuesta/o a tomar.
- Elegir aguas que vengan en botellas más grandes.
- Buscar botellas tan grandes que alcancen para toda la familia, tipo bidón.

Por todo lo expuesto no queda más que decir que a la hora de elegir una bebida, lo mejor para todo nuestro cuerpo es beber "agua".

[Alimentos \(/index.php?option=com_tags&view=tag&id=9-alimentos&Itemid=128\)](/index.php?option=com_tags&view=tag&id=9-alimentos&Itemid=128)

[Agua \(/index.php?option=com_tags&view=tag&id=19-agua&Itemid=127\)](/index.php?option=com_tags&view=tag&id=19-agua&Itemid=127)