

### HIDRATACIÓN: SALUD Y VERANO

#### La hidratación en vacaciones

El agua es el principal componente del cuerpo humano y supone entre el 55% y el 60% del peso corporal total. Esta proporción varía en función de la edad, peso y sexo; cuanto mayores somos y más pesamos, menos proporción de agua tenemos. Por ejemplo, en una persona adulta de 70 kilos de peso, el agua representa unos 40 litros, distribuidos en todos los tejidos.



El organismo humano no almacena agua, por lo tanto nuestro cuerpo requiere que le aportemos la cantidad que pierde cada día a través de sus distintas funciones: respiración, sudoración y evacuaciones. Por este motivo se recomienda que un adulto de **60 Kg. ingiera dos litros por día y un niño de 10 Kg. un litro**. Las altas temperaturas hacen que sudemos más que durante el invierno, por esa razón necesitamos tomar más líquidos, ya sea en forma de bebida u otros alimentos ricos en agua, como sopas frías, caldos, frutas y verduras.

El calor del verano combinado con la actividad física que se realiza durante los paseos, excursiones y deportes durante el período de vacaciones exige de una **hidratación responsable** por nuestra parte. Recordemos que un ser humano sano puede sobrevivir meses sin alimento pero no pasaría de unos pocos días sin la posibilidad de beber agua. También es necesario recordar que si se realizan actividades físicas muy intensas, el organismo pierde del orden de dos a cinco mililitros por minuto, por ello los expertos recomiendan beber unos 500 ml de agua dos horas antes de realizar una actividad intensa bajo el sol.



#### 8 razones fundamentales para que atiendas tu hidratación

- 1.- Regula tu temperatura corporal.
- 2.- Hidrata tu piel.
- 3.- Facilita tus digestiones.
- 4.- Ayuda a diluir líquidos corporales.
- 5.- Consigue una mayor capacidad de concentración.
- 6.- Facilita el transporte de nutrientes en tu organismo.
- 7.- Consigue que tus riñones funcionen mejor.
- 8.- Aumenta tu esperanza de vida.

**¡Visítanos en la web y léenos a color!**