



Estás Bien Hidratado?

Este verano, asegúrate de aportar la **hidratación** que tu cuerpo necesita con éstos consejos nutricionales 😊

No te pierdas el **podcast** de la entrevista que me hicieron los compañeros de TVBIO.

¿Qué pasa si no bebemos suficiente agua?

Obviamente habrá una deshidratación a nivel corporal por lo que muchos sistemas funcionarán peor, como el sistema metabólico, el renal o el hepático.

Es sumamente importante que no estemos perdiendo demasiado líquido y electrolitos, y no repararlo a la par. De lo contrario empezaremos a tener déficits nutricionales lo cual condicionará nuestro estado de salud.

¿Cómo notamos que ya es necesario beber? ¿Cómo nos damos cuenta?

Hay gente que espera a tener sed para beber y eso no debería ser la primera señal. Beber tendría que ser un hábito. Tampoco se trata de hincharnos de agua constantemente, porque eso no es hidratarse. Si no le damos nada de agua y de repente se lo damos todo de golpe estamos forzando a nivel renal y los riñones se van a agotar.

Mi recomendación es tener siempre un vaso de agua al lado de nuestro lugar de trabajo e ir tomando a sorbos un vaso de agua por cada hora.

De esta manera le damos al cuerpo un tiempo para que no se desgaste de golpe.

Otra recomendación es beber fuera de las comidas porque las personas que beben durante la comida agotan un riñón y empeoran la parte digestivo. Nosotros tenemos ácidos gástricos y si tomamos agua los diluimos, por lo que si estamos al mismo tiempo comiendo algo sólido, al beber agua apagamos el fuego digestivo.

Lo mejor es tomar un vaso de agua unos 15 minutos antes de comer y como mucho un vasito pequeño de agua durante la comida para ayudar a bajar el bolo alimentario.

¿La cantidad de agua también depende de peso y edad?

Sí, pero hay otros factores: la sudoración, el ejercicio, la exposición al Sol... La media ideal es de un mínimo de un litro y medio.

No tiene porque ser sólo agua, también nos podemos hidratar a través de la fruta, la verdura, caldos o infusiones. Dependerá al fin y al cabo de la dieta.

Otra opción que he escuchado es mezclar el agua con albahaca o plantas medicinales. ¿Esto es positivo?

Sí. Todos lo que le podamos añadir a esa agua es bueno, porque además le da sabor. Podemos ir variando. Un día combinamos limón con albahaca, otro día frutos del bosque...

Las propiedades de la hierba fresca van a migrar al agua, sobre todo si dejamos que el agua se aromatice desde la noche anterior.

¿El agua fría o templada?

Idealmente, sobre todo al empezar el día, es mejor el agua templada. Esto no quiere decir que de vez en cuando no podamos tomar algo fresco, aunque siempre fuera de las comidas para no apagar el potencial digestivo.

Si tomamos helados tenemos que buscar cosas que nos hidraten: tan sencillo como tener una sandía congelada en casa, batirla y mezclarla con agua de coco. Esto nos hidratará de forma natural.

Tampoco debemos olvidarnos de los caldos en verano, en menor cantidad pero hay que tomarlos, porque si no en otoño tenemos el cuerpo muy refrescado y bajo de defensas.

¿Qué te parece si nos das unas pautas para alimentarnos en verano?

Por un lado hay que aportar fruta pero sin dejar de lado hortalizas tipo pepino, que nos hidrata mucho y además es rico en silicio, ideal para la piel.

Por otro lado hay que tener en cuenta a las zanahorias porque además de hidratarnos tienen mucho betacaroteno. Podemos hacernos zumos con zanahoria o cremas de verduras con zanahoria.

También el agua de coco. Hoy en día es muy fácil encontrarla, sólo hay que mirar que no lleven azúcar añadido. Es ideal como bebida isotónica después de hacer deporte.

Por último hay una infusión que recomiendo mucho: el té de tres años. Es un tipo de té sin teína que nos revitalizará. Se puede tomar fresquito con unas rodajas de naranja o limón.

