

## El agua. La mejor fuente de hidratación



El agua es la bebida por excelencia de la dieta mediterránea y la mejor opción para hidratarse en cualquier momento. Aunque, a través de otros líquidos o alimentos,

como infusiones, frutas y verduras, nuestro organismo también extrae el agua que necesita.

El agua es un elemento vital que interviene en muchos procesos de nuestro organismo, que dejaría de funcionar si no la renováramos. De hecho un 60-70% de nuestro cuerpo es agua.

De este modo, junto al oxígeno, el agua es el elemento esencial no nutritivo que necesitamos para sobrevivir. Entre 1 y 2 litros de agua al día, si es preciso una parte en forma de infusiones, es la cantidad adecuada para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

- ✓ El agua interviene en la circulación de la sangre y en el transporte de nutrientes y de oxígeno a las células de nuestro cuerpo.
- ✓ Permite regular la temperatura corporal, y ayuda a la digestión.
- ✓ Y también interviene en la eliminación de toxinas, a través de la orina.
- ✓ El agua ayuda como lubricante en el movimiento de las articulaciones, a proteger los tejidos y los órganos de nuestro cuerpo.
- ✓ Y interviene en las reacciones enzimáticas y químicas que ocurren en el cuerpo y que permiten la producción de anticuerpos o de insulina, por ejemplo.

### SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN

La deshidratación puede tener efectos secundarios pasajeros, como dolor de cabeza o falta de concentración, pero en casos graves, estos efectos secundarios convertirse en crónicos, como fallos renales o enfermedades dentales.

La producción de orina o su color, ayudan a medir el nivel de deshidratación, aunque su color puede estar influenciado también por la toma de ciertos medicamentos o ciertos estados de salud. Así, la orina de una persona sana e hidratada es de color amarillo claro

En definitiva, no se debe beber agua sólo porque el cuerpo lo está diciendo a través de la sed. Por lo general, el cuerpo ya está necesitando agua, incluso antes de sentir sed.