

# ¿Dónde Está el Agua?<sup>1</sup>

Wendy J. Dahl<sup>2</sup>

Muchos adultos mayores frágiles están en riesgo de deshidratación. Proporcionar suficiente agua al adulto mayor es un desafío ya que la disminución de sed puede limitar el consumo de bebidas. El agua viene en muchas formas, en bebidas, pero también en alimentos. Cuando el consumo de alimentos disminuye, también disminuye el consumo de agua. Es importante fomentar el consumo de alimentos y bebidas para prevenir la deshidratación en los adultos mayores frágiles.

Tabla 1.

<b>¿Cuál de los siguientes alimentos contiene más porcentaje de agua?</b> (Circule la respuesta correcta)		
Mantequilla de Mani	<input type="radio"/>	Salsa de Tomate
Zanahorias Cocidas	<input type="radio"/>	Jugo de Arándano
Queso Cottage	<input type="radio"/>	Compota (puré) de Manzana
Pollo Asado	<input type="radio"/>	Chuletas de Cerdo
Puré de Papa	<input type="radio"/>	Pasta
Pudín de Chocolate	<input type="radio"/>	Brownie de Chocolate

Los alimentos varían ampliamente en su contenido de agua. Se sorprenderá al descubrir que muchos alimentos comunes que no son líquidos son bastante altos en agua! Continúe con la Tabla 2 para aprender más.

Tabla 2.

<b>¿Cuál de los siguientes alimentos contiene más porcentaje de agua?</b> (Respuesta correcta: porcentaje de agua por porción)			
Mantequilla de Mani	2	<b>94</b>	<b>Salsa de Tomate</b>
<b>Zanahorias Cocidas</b>	<b>91</b>	83	Jugo de Arándano
<b>Queso Cottage</b>	<b>79</b>	76	Compota (puré) de Manzana
<b>Pollo Asado</b>	<b>71</b>	53	Chuletas de Cerdo
<b>Puré de Papa</b>	<b>83</b>	72	Pasta
<b>Pudín de Chocolate</b>	<b>69</b>	10	Brownie de Chocolate

Consejos para los lectores:

- Se recomienda a los adultos mayores frágiles consumir leche y otras bebidas ricas en nutrientes entre comidas.
- Fomente tres porciones de frutas y jugos de frutas cada día.

1. Este documento, FSHN11-13s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Revisado abril 2015 y agosto 2018. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Wendy J. Dahl, profesora asociada, Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.