

Alimentación Saludable: Líquidos¹

Linda B. Bobroff, Luisa Oliver-Cordero, y Emily Minton²

¿Por qué el agua es tan importante?

Más de la mitad del peso del cuerpo humano adulto es agua. El agua transporta nutrientes a las células en nuestros cuerpos y remueve los residuos. Nuestros cuerpos no podrían funcionar sin una fuente de agua adecuada.

El agua nos ayuda a:

- convertir los alimentos en energía;
- regular la temperatura de nuestro cuerpo;
- proteger y amortiguar nuestros órganos vitales; y
- mantenernos “regulares.”

¿Qué pasa si no consumimos suficiente agua?

Cuando tomamos menos agua de la que perdemos, nuestro cuerpo se deshidrata. Perdemos agua en la orina, el sudor y las heces. Podemos reponer el agua en nuestro cuerpo tomando agua y otros líquidos. Los alimentos, especialmente las frutas y las verduras, también nos proveen agua.

Un consumo bajo de fluidos o la deshidratación pueden causar:

- dificultad al tragar;
- boca seca debido a una baja producción de saliva;
- dolores de cabeza;
- fatiga;
- pérdida de apetito;

1. Este documento, FCS8569-Span (the English version of this document is *Healthy Eating: Fluids* (FCS8569)), es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: septiembre 1999. Revisado septiembre 2018. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Linda B. Bobroff, PhD, RDN, profesora; Luisa Oliver-Cordero, RD, anterior educadora/entrenadora de ENAFS; y Emily Minton, BS, la anterior coordinadora de la programa ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS), Gainesville, FL 32611. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela; revisado por Alexa Barad.

- resequedad en los ojos;
- calambres; y/o
- cálculos renales.

¿Por qué el consumo de líquidos es una preocupación en las personas mayores?

Una leve deshidratación es bastante común entre las personas sanas de 65 años o mayores. Quienes viven en hogares para adultos mayores corren un mayor riesgo. Estos factores pueden causar deshidratación en el adulto mayor:

- disminución en la capacidad de reconocer la sed;
- restricción propia de tomar líquidos; y/o
- disminución de la capacidad para concentrar la orina.

Debemos tomar suficiente agua y otros líquidos para mantenernos hidratados. Ya que algunos adultos no sienten sed, ellos deben planear su consumo de líquidos.

¿Qué tanto líquido debemos tomar?

La ingesta diaria de líquidos sugerida por las autoridades de salud de EE.UU. es 9 tazas para las mujeres y 13 tazas para los hombres. La cantidad necesaria depende del peso corporal, el nivel de actividad, y la salud general. La temperatura del aire también afecta las necesidades de fluidos.

Los factores que incrementan sus necesidades de consumir líquidos son:

- consumir alimentos altos en fibra o tomar suplementos de fibra;
- tomar ciertas medicinas; especialmente diuréticos (“medicinas que aumentan la producción de orina”);
- clima caliente; y/o
- actividad física vigorosa.

¿Que tipo de líquidos son mejores?

Escoja líquidos bajos en azúcares agregadas y sodio. Además de agua y leche baja en grasa, puede incluir algunas de estas bebidas todos los días para satisfacer sus necesidades de agua:

- jugos de frutas (100% jugo, más o menos 6 onzas líquidas diarias es suficiente);
- jugos de verduras bajos en sodio;
- café y té; y
- sopas de verduras o a base de leche.

¿Cómo puedo incluir más agua en mi dieta?

- Déle la bienvenida al día con un vaso de agua.
- Tome un vaso de agua más o menos 30 minutos antes de cada comida.
- Tóme un vaso de agua lleno con sus medicinas. Esta recomendación es lo mejor para la mayoría de las medicinas, pero pregúntele a su farmacéuta.

- Tómese 1–2 vasos de agua, o más si los necesita, durante y después de pasar tiempo afuera.
- Llene una botella de agua y ande con ella durante el día.

U.S. Department of Agriculture: <http://www.cnpp.usda.gov/>



Figura 1. Puesto que es posible que los adultos de mayores no reciban suficientes líquidos en su dieta, es importante que planeen su ingesta de líquidos durante el día.

Credits: Zoonar

Para más información

Hable con un dietista registrado (RD). Puede encontrar un RD en su área a través de La Academia de Nutrición y Dietética llamando al número gratuito de la organización al 1-800-877-1600 ext. 5000 (disponible en inglés y español), o visitando su página electrónica en <http://www.eatright.org>.

Llame a su agente de Extensión del condado. Busque la “Cooperativa de Servicios de Extensión” en su directorio telefónico; busque su oficina de Extensión de Florida en la página electrónica de UF/IFAS en <http://sfyl.ifas.ufl.edu/find-your-local-office/>.

Otras páginas electrónicas confiables

National Agricultural Library: <http://www.nutrition.gov/>

National Library of Medicine: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/>