

# La importancia de una buena hidratación en verano.

21/12/2023



Comenzó la temporada más calurosa y el cuerpo necesita recuperar todo el líquido que el organismo consume y elimina ¡Evitemos los golpes de calor y la deshidratación!

Mantener una hidratación adecuada es esencial para el óptimo funcionamiento de nuestro cuerpo a lo largo de todas las estaciones. La insuficiencia de líquidos afecta la entrega de nutrientes necesarios a los órganos y su desempeño, disminuyendo su eficiencia.

No obstante, esta exigencia se vuelve más importante en los meses de verano. Con el aumento de las temperaturas y la humedad, es esencial optar por comidas más ligeras y asegurarse de ingerir la cantidad suficiente de agua. Esto ayuda a prevenir golpes de calor y compensa la pérdida de líquidos que el cuerpo

elimina mediante la transpiración.

## ¿Cómo hidratarme?

Aunque la hidratación es tan simple como beber agua, existen otras formas de ingerirla para que no se vuelva tedioso:

- **Frutas de temporada:** Estos alimentos, como el melón o la sandía, poseen considerables cantidades de agua y sales minerales que se pierden a través de la transpiración.
- **Incrementar la ingesta:** Se recomienda elevar la cantidad diaria de líquidos de los dos litros habituales en invierno a tres litros y medio, especialmente durante la práctica de ejercicios o paseos.
- **Regularidad:** Es necesario consumir líquidos de manera periódica y gradual para facilitar una mejor asimilación por parte del organismo.
- **¡Atención!**: Al consumir bebidas refrescantes, es importante verificar que no contengan excesivas cantidades de azúcares, ya que a largo plazo pueden resultar perjudiciales para el organismo.
- **No esperes a sentir sed:** En ese momento, el cuerpo ya se encuentra deshidratado y requiere recuperar el líquido perdido.

### ¡Importante!

Si te dispones a realizar ejercicio, es recomendable consumir agua tanto antes como después del entrenamiento. Esto asegurará una óptima hidratación y facilitará la recuperación del líquido perdido después del ejercicio, además de restablecer las sales minerales.

Cuando salgas de casa, recordá llevar tu botella de agua. Es esencial mantener tu organismo hidratado para garantizar su correcto funcionamiento.