

La importancia de una buena hidratación en verano

📅 24/01/2025



Cuando las altas temperaturas comienzan a sentirse, la hidratación se convierte en la mejor estrategia para cuidar el cuerpo y seguir disfrutando del día a día. Desde el clásico vaso de agua hasta opciones creativas como jugos naturales e infusiones frías, te contamos cómo cuidar tu salud mientras disfrutás de bebidas deliciosas. ¡Que el calor no te detenga!

Nuestro cuerpo es como una máquina bien aceiteada: necesita líquido para funcionar correctamente. Durante una ola de calor, perdemos más agua de lo habitual a través de la transpiración. Es necesario reponer esos líquidos para no correr el riesgo de deshidratarnos, lo que puede causar desde cansancio y mareos, hasta problemas más serios.

¿Qué beber para mantenerse hidratado?

- **Agua, agua y más agua**

Es la líder indiscutida. No tiene calorías, es refrescante y es exactamente lo que tu cuerpo necesita.

- **Jugos naturales**

Si sos de los que les cuesta beber agua, los jugos y licuados de frutas frescas son una excelente opción. Además de hidrartarte, aportan vitaminas y minerales esenciales. Además, ¡les encanta a los más chicos de la casa!

- **Infusiones frías**

También podés incorporar el consumo de té helado, una alternativa fresca y rica. Preparalo sin azúcar y hacelo doblemente más beneficiosos.

- **Evitá bebidas azucaradas**

Por más tentadora que parezca una gaseoso bien helada, la realidad es que no es una bebida que hidrate de manera efectiva.

Tips para recordar beber agua

Si tomar agua te resulta difícil, estos simples consejos te pueden ayudar a convertir la hidratación en un hábito más fácil y agradable:

- Tené siempre a mano tu botella de agua recargable.

- Usá apps o alarmas como recordatorio.

- Agregá frutas al agua para hacerla más atractiva.

Acordate, la hidratación es clave para que tu cuerpo funcione al máximo. Prepará tu botella, recargá las cubeteras y pasá por la verdulería a elegir las frutas más frescas. Una buena bebida puede marcar la diferencia en esta ola de calor