



El agua: una fuente de vida

Una persona podría sobrevivir varios días sin comer, pero sin agua eso no sería posible, por ello es tan importante que todos los miembros de la familia se mantengan hidratados.

El agua, junto con el oxígeno, son componentes sumamente importantes para el organismo humano. En el caso del agua, su porcentaje en el cuerpo depende de la edad: un bebé puede contener hasta el 80% de agua, a diferencia de un adulto sano en el que se puede encontrar al menos un 60%.

Este líquido es esencial para que nuestro cuerpo lleve a cabo casi todas sus funciones, ya que:

- ▶ Participa en procesos metabólicos como la digestión y la respiración
- ▶ Ayuda a purificar de toxinas el hígado y los riñones
- ▶ Es el medio ideal para transportar nutrientes hacia distintas partes del cuerpo, así como sustancias de desecho y toxinas como el sudor, la orina y la evacuación
- ▶ Contribuye de forma importante en la regulación de la temperatura corporal a través de mecanismos como la sudoración
- ▶ Estimula las contracciones naturales en el colón para que la materia fecal sea evacuada fácilmente
- ▶ Contribuye al correcto funcionamiento del sistema linfático, protegiéndonos contra las enfermedades
- ▶ Forma parte importantes de los fluidos corporales como la sangre, la saliva, las lágrimas, mucosidades, etcétera
- ▶ Interviene en la reparación y crecimiento celular del organismo

En la justa medida

El agua puede obtenerse de diferentes formas, de las frutas, las verduras, los caldos preparados y algunos otros platillos, pero la principal fuente de agua son los líquidos que consumimos: algunos jugos o refrescos, y la más importante: el agua potable.

Pero además, el organismo la sintetiza gracias a la oxidación de nutrientes como las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono pues al descomponerse en sus elementos más pequeños desprenden una cierta cantidad de agua que puede variar según la alimentación diaria entre 200 y 300 ml al día.

Para asegurarte de estar bebiendo la cantidad adecuada de este preciado líquido, bebe al menos dos litros de agua simple al día, lo que es equivalente a ocho vasos de 250 mililitros que bien puedes repartir en un vaso antes y otro después de cada alimento y dos más durante tu jornada de trabajo. Recuerda que tener sed es señal de estar levemente deshidratado.

Lo que pasa si no está

Al perderse agua, el organismo disminuye ciertas capacidades y por lo tanto las funciones de diversos órganos se ven afectadas, por ejemplo:

Piel: Este es el órgano más grande del cuerpo, en él se refleja la buena o mala salud. Sin agua, las arrugas y las estrías comienzan a aparecer, el rostro se vuelve seco y escamoso.

Sistema inmune: La linfa es un fluido del cuerpo que se encarga de llevar proteínas, glóbulos blancos, electrolitos. Es de suma importancia porque a su paso se lleva células muertas y toxinas, elimina su peligrosidad y las devuelve al torrente sanguíneo. Si esta linfa no tiene agua, la resistencia a las infecciones disminuye y se provoca debilitamiento.



Hígado y riñones: Sin agua, estos órganos no pueden eliminar todas las toxinas, por lo que aparecen síntomas como dolor de cabeza, falta de concentración, orina oscura y de olor fuerte, infecciones en vía urinarias, ansiedad y depresión.

Sistema digestivo: Al no eliminarse las toxinas, la digestión se torna lenta y aparece estreñimiento y síndrome de intestino irritable.

El agua es el único líquido que puedes tomar en cualquier momento y que no afectará ni tu salud ni tu peso, procura beber más agua si te encuentras expuesto al sol o realizas ejercicio regularmente. ¡Salud!

Referencia informativa: Bimbo y Saludable. "La guía de la nutrición familiar". www.sdnhm.org; Departamento de Comunicación y Contenido de Pen, S. A. de C. V.

Fuente: Departamento de Comunicación y Contenido; TodoEnSalud.org

*Departamento de Comunicación y contenido, TodoEnSalud
www.sdnhm.org*