El Agua es un Nutriente También

¿Sabía Usted que su cuerpo contiene más agua que cualquier otra cosa? Más de la mitad del peso de su cuerpo es agua. El agua es un nutriente esencial porque su cuerpo no puede producir suficiente para sobrevivir. Usted sólo puede sobrevivir tres o cuatro días sin agua. Más de la mitad del agua que su cuerpo necesita proviene de los líquidos que Usted toma, más de un tercio proviene de la comida que come. Es importante tomar suficiente agua diariamente para mantener un sano nivel de hidratación. La sed es un signo de deshidratación, así es que no espere hasta que esté muy sediento para tomar agua.

La pérdida de agua puede causar problemas de salud como la deshidratación, agotamiento o pérdida de la conciencia. La deshidratación ocurre cuando el agua de su cuerpo no ha sido repuesta.
Los síntomas de la deshidratación son:

- labios y boca seca
- poca saliva
- poco cantidad de orina
- orina de color amarillo oscuro

Los siguientes son signos de alerta que necesitan atención médica inmediata:

- pulso fuerte y rápido
- nauseas
- mareo
- confusión
- fiebre alta
- debilidad extrema

Si Usted va a salir afuera al calor:

➜ Tome 2 o 3 vasos de agua 1 o 2 horas antes de salir al calor.
➜ Tome pequeños sorbos de agua cada 15 minutos.
➜ Trate de programar las actividades más extenuantes para una hora del día más fresco.

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

¿Cuánta agua necesita cada día?

- Tome agua durante el día y con las comidas para evitar la sed.
- Tome más agua si está: embarazada, dando de pecho, trabajando en lugares muy calurosos o haciendo ejercicio.

*No reutilice las botellas de agua. No han sido hechas para usar muchas veces. Es mejor comprar una botella plástico que es "dishwasher safe". Esta significa que puede limpiarla en el máquina de platos.

¿Qué hace el agua en el cuerpo?

- Es el sistema de transportación para todas las funciones del cuerpo.
- Hidrata las coyunturas para que se muevan suavecito. El cerebro, ojos y espina dorsal dependen del agua para protección.
- Mantiene la comida en movimiento por los intestinos, ayuda a limpiar de todos los productos de desperdicio del cuerpo e impide el estreñimiento.
- Regula la temperatura del cuerpo.

Ideas para tomar más agua

- Ponga una jarra de agua en el refrigerador. De esta manera tendrá siempre agua fría lista para tomar y sabrá también cuanta agua está tomando al día.
- Añada diferentes jugos naturales al agua para un sabor diferente.
- Use pajitas o añade cubos de hielo.
- Ofrezca niños y ancianos agua durante el día.

Alimentos que contienen agua

- Por lo menos 90% de la lechuga, apio y otros vegetales es agua.
- Los líquidos como leche, 100% jugos de frutas, y sopas claras son una buena fuente de agua.
- Los productos de granos como la pasta puedan ser más de un tercio de agua.
- Grasas, como mantequilla o margarina, contienen muy poca agua.
- Las bebidas alcohólicas o con cafeína (café y refrescos) son fuentes muy pobres de agua porque solo incrementan la producción de orina.

Esta receta es una alternativa más barata para las bebidas comerciales:

Bebida Hecha en Casa

Hace 4 porciones. (1 porción = 1 taza)

4 cucharadas de azúcar
¼ de cucharadita de sal
¼ de taza de agua hirviendo
¼ de taza de jugo de naranja
3 ¾ de tazas de agua fría

1. Disuelva la azúcar y la sal en el agua hirviendo.
2. Añada el agua fría y el jugo.
3. Enfríe.

Datos de Nutrición por Porción (1 taza): 60 calorías, 14 g carbohidratos, 150 mg sodio, 30 mg potasio

Revised 1/2007

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.