

# Alimentación Saludable: Líquidos<sup>1</sup>

Linda B. Bobroff, Luisa Oliver-Cordero, y Emily Minton<sup>2</sup>

## ¿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/>