

Recomendaciones de Hidratación

- Beber unos **10 vasos de líquidos (1,5- 2L.)** al día para compensar las **pérdidas del sudor y la orina**
- **Beber otros líquidos**, además de agua, puede estimular la apetencia de consumir líquidos
- Evitar **largos periodos de tiempo sin consumir líquidos**, ya sea en forma de agua, infusiones, leche o zumos naturales, o en forma de alimentos ricos en agua (zumos y hortalizas)
- **Beber antes de tener sed.** El mecanismo de la sed es un estímulo que aparece cuando ya estamos por debajo del nivel adecuado de hidratación
- Con **temperaturas altas (+30°C)** y **mayor humedad ambiental** la **pérdida de agua es mayor**, por lo que habrá que aumentar la ingesta
- A partir de **30 minutos de ejercicio**, hay que **rehidratarse**
- Para un **ejercicio de intensidad leve-moderada**, se recomienda **150-250 cc de agua cada 20 minutos** desde el comienzo
- Para aprovechar al máximo su poder de rehidratación, la **temperatura del agua no debe ser inferior a 10-15°C**

Organizador



www.fesnad.org

FESNAD está formada por:



Co-organiza



Colabora

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVª EDICIÓN | 28 de Mayo de 2016

Hábitos para toda la vida

HIDRATACIÓN TAMBIÉN ES SALUD



Organizador



www.fesnad.org

Co-organiza



¿come sano y muévete!

Hábitos para toda la vida

HIDRATACIÓN TAMBIÉN ES SALUD

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVª EDICIÓN | 28 de Mayo de 2016

El **28 de mayo** se celebra el **Día Nacional de la Nutrición**, una iniciativa que desde hace quince años organiza la **Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)** con la colaboración de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).

Esta edición del **Día Nacional de la Nutrición** tiene como objetivo mostrar la importancia de la hidratación en nuestra salud. Por ello, y bajo el lema "**Hidratación también es salud**", en el marco de esta iniciativa se van a desarrollar, a nivel nacional, una serie de actividades con la finalidad de difundir **la importancia que cobra la hidratación en nuestro día a día**, un hábito que debemos mantener durante toda la vida.



Entre un **50 y un 70%** del peso de nuestro cuerpo es **agua**, por lo que se considera **un elemento imprescindible de nuestra dieta**.

Es importante adecuar la ingesta de agua a la edad correspondiente

Edad	Ingesta adecuada de agua total (mL agua/día)
0-6 meses	680 mL/día
6-12 meses	800-1.000 mL/día
1-2 años	1.000-1.200 mL/día
2-3 años	1.300 mL/día
4-8 años	1.600 mL/día
Niños/Niñas (9-13 años)	2.100/1.900 mL/día
Hombres/Mujeres ≥ 14 años (adolescentes, adultos/ancianos)	2.500/2.000 mL/día
Embarazo	2.300 mL/día
Lactancia	2.700 mL/día

Al menos, un **80%** debe aportarse en agua y el **20%** restante en **alimentos y otras bebidas** (fruta, verdura, caldos, zumos naturales, leche, infusiones, etc.)



No tenemos que esperar a tener sed para beber. La sensación de sed aparece cuando ya tenemos una **pérdida hídrica de un 1%**, lo que puede afectar nuestro estado de **hidratación**, así como el **rendimiento físico** y las **capacidades cognitivas**.

Colectivos en riesgo de padecer deshidratación



Bebés, lactantes y niños, por el contenido en agua en relación a su masa corporal, tienen un mayor riesgo de deshidratación

En ancianos se observa un menor consumo de líquidos debido, principalmente, a una disminución de la sensación de sed y a cambios en el sentido del gusto, por lo que se debe prestar mayor atención a este colectivo