

EN EL DÍA MUNDIAL DEL AGUA, ESE UNA TE INVITA A HIDRATARTE Y CUIDAR TU SALUD

Barranquilla, marzo 21 de 2024

¿Cuántas veces hemos escuchado que es importante consumir dos litros de agua al día? Sin embargo, ¿realmente comprendemos los beneficios que este hábito puede aportar a nuestra salud? En el marco del Día Mundial del Agua que se celebra este 22 de marzo, se busca crear conciencia de su importancia.

Valentina Rojas Álvarez, nutricionista del CACE Pediátrico de la ESE UNA, nos explica todo lo que debemos saber para aprovechar sus múltiples propiedades.

"Es importante estar conscientes de la cantidad y la calidad del agua que ingerimos, ya que esto puede tener un impacto significativo en nuestra salud a corto y largo plazo", añadió Rojas.



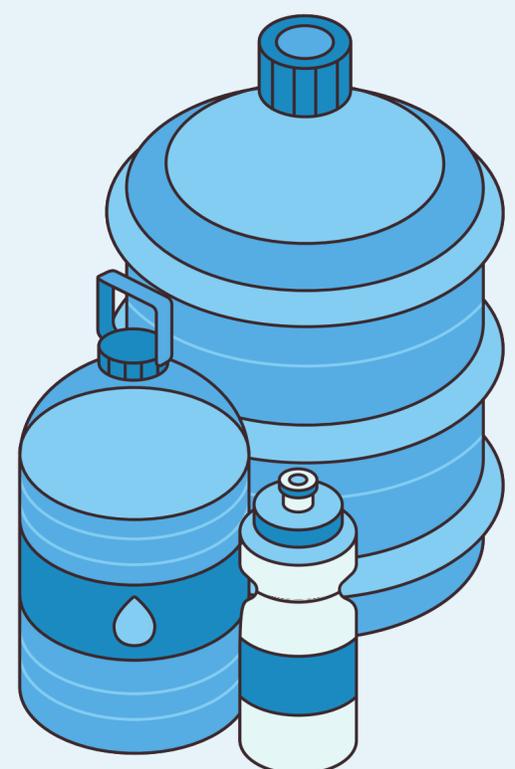
El agua forma el 85% de la sangre, el 90% del cerebro, el 13% de la piel y casi el 70% de los músculos, al ser el principal componente del cuerpo humano, el consumo de agua brinda beneficios, siendo el componente esencial de todos los tejidos para los procesos de digestión, absorción y excreción.

Hidrata la piel, lubrica y amortigua las articulaciones, mantiene la temperatura corporal a niveles normales. Por ende, el no tomarla en las cantidades adecuadas, puede significar una alteración en las variadas funciones de nuestro organismo.

Tomar agua: ¿cuánto y cómo?

La especialista, recomienda que la ingesta de este líquido se ajuste al peso corporal, siguiendo pautas específicas para adultos y niños. Según la guía de alimentación para una vida más saludable, los adultos deben consumir de 6 a 8 vasos al día, mientras que los niños en edad escolar deben aspirar a 5 a 6 vasos diarios. Se enfatiza la preferencia por el agua pura, aunque se reconoce la contribución de otros líquidos como la leche, los jugos y las sopas. Sin embargo, se advierte sobre el consumo de bebidas como el alcohol y la cafeína, que pueden tener efectos deshidratantes.

"No existen mayores riesgos para la salud en el consumo de agua, salvo en aquellas personas con alguna enfermedad que les impida su libre absorción, como es el caso de pacientes con enfermedades cardíacas y renales; cuya recomendación debe estar dada por su médico", concluyó la médica nutricionista.



El cuidado responsable del agua no solo es esencial para salvaguardar nuestra salud, sino también para preservar la vitalidad de nuestro ecosistema. El agua, no solo es fundamental para el bienestar humano, sino que desempeña un papel crítico en los procesos vitales de todos los seres vivos en nuestro planeta.