



COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

¿ Por qué debemos beber agua?



CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES



COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

¿Qué tenemos en común los seres humanos con los árboles o los animales?

Pues que todos necesitamos agua para poder sobrevivir.

Este líquido es el principal componente en el organismo humano con un 75% del total; el cerebro humano contiene un 70% de agua, la sangre un 80% y los pulmones un 90%.

Sin agua, nuestro cuerpo dejaría de funcionar correctamente, ya que más de la mitad del cuerpo humano es agua, y una persona no puede sobrevivir sin ella más de unos pocos días.

Nuestro cuerpo no se hidrata exclusivamente bebiendo agua, sino de la ingesta de otros alimentos como son: las frutas, las verduras y las hortalizas que también contienen una gran cantidad de agua.

Los nutricionistas aconsejan a los padres que acostumbren a los niños a beber agua en lugar de refrescos o bebidas carbonatadas, ya que si desde la infancia se consigue inculcar este hábito, se mantendrán durante la edad adulta.

LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR AGUA



¿Es tan importante el agua para nuestro organismo?

Alguna vez te has preguntado ¿Realmente tus hijos beben la suficiente agua? ya que no hay una cantidad mágica o fija de agua que los niños necesiten beber cada día.

Los expertos indican que un niño de 20 kilos de peso necesita beber 1,2 litros al día aumentando esta cantidad en los meses de verano.

Desde el primer año de vida hasta los 10 años conviene beber un litro y medio diario (de 4 a 6 vasos), y dos litros entre los 11 y los 18 años (de 6 a 8 vasos).



Para estar bien hidratado, hay que acostumbrar a los niños a tomar agua y este buen hábito forma parte del proceso educativo dirigido al cuidado del cuerpo.

El agua ayuda a limpiar el organismo de toxinas y de elementos que deben expulsarse; además sirve para mejorar el metabolismo de los alimentos y es importante para evitar el estreñimiento. Por eso, es importante acostumbrar a los niños a beber agua, aunque no tengan sed.

El agua que tomen los niños no debe estar demasiado fría, ya que puede producirles distensión abdominal.

Por lo general, a los niños les gusta beber algo en las comidas y es indudable que tienen que beber cuando tienen sed, pero cuando aprieta el calor o hagan ejercicio físico, necesitan beber más.

Se les debe enseñar que si van a jugar un partido, a entrenar o jugar intensamente, deben beber agua antes, durante y después de la actividad física de la siguiente manera:

- **De una a dos horas antes de ejercicio físico:** un vaso y medio.
- **De 10 a 15 minutos antes del ejercicio físico:** un vaso y cuarto.
- **Durante el ejercicio físico:** medio vaso.
- **Después del ejercicio físico:** de uno a dos vasos.





¿Qué es la deshidratación?

La deshidratación es el proceso de pérdida de agua corporal. Puede estar causado por vómitos o diarrea, una sudoración excesiva o una ingesta insuficiente de líquidos, entre otras variables.

En los niños, hay que estar atentos a los signos que indican una deshidratación como son: la sequedad de labios y boca, la constatación de que lleva varias horas sin orinar, los ojos hundidos y debilidad en general.

Por el contrario, si el niño está contento, produce lágrimas al llorar y orina con regularidad, es señal de que está bien hidratado.

No obstante, resulta esencial asegurar una adecuada hidratación en las siguientes situaciones:

- Temperatura ambiental elevada: cuando supera los 30°C y la humedad ambiental es baja, las pérdidas de agua por evaporación se multiplican por tres.
- Diarreas y gastroenteritis: las pérdidas de agua cuando se sufre este trastorno son ocho veces superiores a las habituales. Si la diarrea es importante, es recomendable ofrecer a los pequeños soluciones de rehidratación oral con frecuencia. La composición de estos preparados facilita la absorción de agua y contiene las sales minerales necesarias para reponer las pérdidas.

Todo ser viviente debe beber agua para sobrevivir



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<http://Kidshealth.org/kid>
<http://www.consumer.es>

