

Agua, agua por todas partes...pero, ¿estás bebiendo suficiente?

Boletín mensual de mayo de 2016



¿Se ha dado cuenta de que hoy en día puede encontrar agua en casi todos los lugares que visita? Como los gimnasios, restaurantes de comida rápida y muchas oficinas. Incluso algunas tiendas ofrecen una botella de agua a los clientes cuando ingresan a su local.

¿Por qué? La gente se da cuenta de cuán importante es el agua para todos nosotros. Una tienda le ofrece agua como cortesía; y también para revitalizarlo y promover sus ganas de comprar.

¿Qué beneficios tiene el agua?

El agua es primordial para sentirse bien y estar sano. Mantenerse hidratado — es decir, disponer de la cantidad suficiente de agua en su cuerpo — lo ayuda a regular su energía y temperatura corporal.

El agua ayuda a que sus órganos trabajen correctamente. Elimina los desechos de su organismo, regula su apetito y ayuda a controlar su peso corporal.

Al deshidratarse, uno suele sentir mal. Algunos síntomas son: mareos, cansancio, sequedad bucal y sed excesiva. ¿Sabe que podemos vivir durante seis semanas sin comida pero solo durante unos pocos días sin agua?¹

Los refrescos no son tan buenos como el agua

Tal vez adora la soda, pero no cometa el error de pensar que reemplaza a la vieja amiga H₂O. Existen algunas teorías que dicen que algunos refrescos pueden contribuir a que aumente de peso.²

Además, los refrescos suelen contener cafeína, que también está presente en el café y el chocolate. La cafeína lo deshidrata. Por lo tanto, los refrescos no cumplen la misma función que el agua cuando se trata de su salud.

¿Cuánta agua necesita?

No existe una respuesta que sea igual para todos. Depende de su peso, edad, estado de salud, qué medicamentos toma, cuánto ejercicio físico hace y el clima del lugar donde vive. Por regla general, muchos expertos coinciden en que debería comenzar con ocho vasos de 8 onzas diarios.

Si quiere informarse sobre cuánta agua debería beber, consúltelo con su médico o su nutricionista. También existen herramientas en línea que lo ayudan a saber cuánta agua debería beber de acuerdo a su peso, estilo de vida y medio ambiente.

Beba mucha agua como una nueva costumbre saludable. ¡Se sentirá mejor al hacerlo!

¹www.intellihealth.com

²www.webmd.com