



BLOG NUTRICIÓN AGOSTO 2026

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN VERANO

Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, nuestro organismo necesita prestar una atención especial a la **hidratación**.

El calor hace que perdamos una mayor cantidad de agua a través del sudor y, si no reponemos esos líquidos, pueden aparecer síntomas como sed intensa, cansancio, dolor de cabeza, mareos o dificultad para concentrarse.

El agua ayuda a regular la temperatura corporal, transporta nutrientes, favorece la digestión y contribuye al buen funcionamiento de músculos y cerebro. Por ello, es recomendable beber agua de forma frecuente, incluso antes de tener sensación de sed, especialmente en niños, personas mayores y quienes realizan actividad física o trabajan al aire libre.

Nutrición e hidratación: dos aliados inseparables

Además de beber agua, la alimentación desempeña un papel importante para mantener una buena hidratación durante el verano.

Alimentos a incluir:

- Frutas de temporada (sandía, melón, melocotón)
- Verduras como pepino, tomate o lechuga
- Platos frescos (ensaladas, gazpacho)

Alternativas saludables al agua:

- Agua con frutas naturales (rodajas de limón, naranja, pepino)
- Infusiones frías, preparadas y dejadas enfriar en la nevera
- Agua de coco natural
- Batidos o smoothies caseros, con fruta fresca.

En cambio, conviene limitar el consumo de refrescos azucarados y bebidas alcohólicas, ya que no hidratan de forma eficaz y pueden favorecer la deshidratación.

Una buena hidratación, junto con una alimentación equilibrada, es la mejor aliada para afrontar los días de calor y proteger nuestra salud.

