



BLOG NUTRICIÓN AGOSTO 2024

Desde el **Servicio de Endocrinología y Nutrición**, queremos seguir compartiendo contenido nutricional en nuestro Blog.

En este mes de agosto, con las altas temperaturas y la exposición prolongada al sol, **la hidratación** es esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo, ya que el agua es imprescindible para la regulación de la temperatura corporal, el transporte de nutrientes y la eliminación de sustancias de deshecho. Todo esto contribuye a un buen rendimiento físico y cognitivo, a mantener la salud renal y de la piel, prevenir los golpes de calor y ayuda al estado de ánimo. El organismo necesita un aporte diario de entre 1.5 a 2.5 litros de agua, que pueden ser aportados en forma de bebida, o a través de los alimentos que comemos.

Sin embargo, si hay una pérdida de agua excesiva y no se repone adecuadamente, llevará a la deshidratación.

Adoptar hábitos como beber agua regularmente, consumir alimentos hidratantes y evitar la exposición excesiva al sol puede prevenir la deshidratación y asegurar un verano seguro y saludable.

ALTERNATIVAS PARA ESTAR BIEN HIDRATADO

- ✓ **Agua con limón:** añade unas rodajas de limón o naranja natural al agua para hacerla más apetecible.
- ✓ Las **infusiones frías** son una alternativa refrescante y sin cafeína para mantenerse hidratado.
- ✓ **Batidos de frutas naturales**, hechos con frutas ricas en agua, como la sandía, melón, piña, fresas, mango, etc., son otra buena opción para hidratarse.
- ✓ Otra alternativa son las **sopas frías**, las más conocidas como el gazpacho, el salmorejo o la vichyssoise (crema fría a base de puerro). Puedes optar por la opción casera o las formas ya preparadas accesibles en cualquier supermercado.
- ✓ Otras bebidas, como el **agua de coco**, también pueden ayudar a estar bien hidratado.
- ✓ Las **bebidas isotónicas**, ayudan a recuperar la pérdida de sales minerales tras el ejercicio físico o un exceso de sudoración por calor extremo.

TENER EN CUENTA

- ✓ Es muy importante, en especial en esta época de año, **evitar o limitar bebidas diuréticas** como el alcohol y las bebidas con cafeína, que pueden aumentar la pérdida de líquidos.
- ✓ Mantener una **dieta equilibrada**.
- ✓ Usar ropa ligera y de colores claros puede ayudar a evitar la sudoración excesiva.
- ✓ Evitar la exposición excesiva al sol y en especial durante las horas de más calor.



¡Hidrátate!