

# Agua en la dieta

---

**Publicado el:** 29-05-2018

El agua es una combinación de hidrógeno y oxígeno y es la base de los líquidos corporales. El agua constituye más de las dos terceras partes del peso corporal y, sin ella, los seres humanos morirían en pocos días. Todas las células y funciones orgánicas dependen del agua para su funcionamiento. Ésta sirve como lubricante y es la base para la saliva y los líquidos que rodean las articulaciones.

El agua regula la temperatura corporal, mientras que el frío y el calor son regulados a través de la sudoración. El agua ayuda a aliviar el estreñimiento al movilizar el alimento a través del tracto intestinal, facilitando así la eliminación de los residuos.

## **Fuentes alimenticias:**

El agua se obtiene de algunos alimentos que consumen las personas y que contienen de 85 a 95% de este elemento vital. Parte del agua se obtiene de los subproductos del metabolismo, pero la fuente principal es el agua corriente. También se puede obtener de las sopas, la leche y los jugos. Las bebidas alcohólicas y las que contienen cafeína (como el café, el té y las colas) no son precisamente las mejores, puesto que tienen un efecto diurético (que elimina el agua).

## **Efectos secundarios:**

Si no se consume diariamente la cantidad de agua requerida, se presenta un desequilibrio en los líquidos corporales, lo que puede ocasionar una deshidratación potencialmente letal.

Se recomienda tomar de seis a ocho vasos de agua de ocho onzas (240 ml), o la mitad del peso corporal en onzas diariamente. Por ejemplo, si una persona pesa aproximadamente 70 kilos (140 libras), necesitará ingerir 70 onzas (2 litros) de agua, pues la leche, el jugo o la sopa no pueden sustituirse por la cantidad requerida de agua. Las bebidas cafeinadas y alcohólicas (debido a su efecto diurético) no son, en absoluto, sustitutos apropiados.

Se recomienda mantener una botella con agua y beberla a intervalos regulares para adquirir la cantidad de agua necesaria para el cuerpo.

## **AVISO LEGAL**

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>