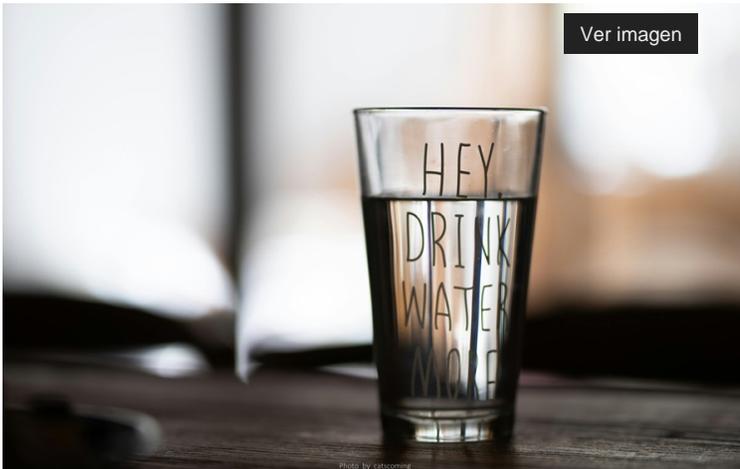


Cómo hidratarse en verano: consejos esenciales para mantenerte fresco

08 jul 2024



En verano es esencial mantener el cuerpo hidratado para poder disfrutar de los meses de calor sin poner en riesgo la salud. Además de beber agua con regularidad, descubre otros consejos esenciales para mantenerte hidratado.

La importancia de la hidratación

La hidratación es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo humano, ya que el agua se encarga de

distribuir los nutrientes, eliminar toxinas, regular la temperatura corporal y proteger el cerebro y las articulaciones. Por esa razón, debemos mantener el cuerpo con unos niveles de hidratación saludables.

El cuerpo va perdiendo líquidos a través del sudor y a través de los riñones en forma de orina. Si le añadimos a esto, altas temperaturas y ejercicio físico, las pérdidas aumentan. Es vital mantener el cuerpo hidratado para prevenir complicaciones a nivel de salud.

Consejos para mantenerse hidratado

Beber agua en verano puede ser insuficiente para mantenerse hidratado, así que toma nota de estos consejos específicos para disfrutar de la temporada estival.

Bebe suficiente agua

La manera más rápida y efectiva para hidratarse en verano es beber agua con regularidad. La cantidad de beber 8 vasos al día o 2 litros de agua como mínimo, es orientativa, lo puedes tomar como referencia u objetivo, pero depende de muchos factores que tu cuerpo pueda necesitar más. En casos como entrenamientos intensos, temperaturas elevadas o humedad, embarazadas o durante la lactancia, se necesita ingerir más líquidos.

¡Recuerda llevar siempre encima tu botella reutilizable, así tendrás agua fría y serás ecofriendly!

Consume alimentos ricos en agua

A veces es complicado beber 2 o 3 litros de agua al día. ¡Pero no te preocupes! Puedes completar esta ingesta de líquidos, añadiendo a la dieta alimentos que tengan un alto contenido en agua. Añade frutas y verduras como sandía, melón, naranjas, pepino, tomate, lechuga, espinacas o gelatina.

Evita las bebidas deshidratantes

Otras bebidas como el café, el té negro, los refrescos, las bebidas gaseosas o las bebidas alcohólicas pueden contribuir a la deshidratación, porque todas ellas tienen un efecto diurético y te hacen perder más líquidos de los que ingieres.

Aunque el café mañanero, los refrescos y las cervezas al sol son irresistibles, es importante reducir el consumo de todas estas bebidas deshidratantes.

Incorpora bebidas electrolíticas

Las bebidas electrolíticas son las comúnmente conocidas como bebidas deportivas o isotónicas. No es más que una bebida para reponer sales, compensar los electrolitos, energizar el ejercicio y evitar la deshidratación durante las altas temperaturas o los ejercicios físicos prolongados.

Si tienes tiempo, puedes optar por prepararte una bebida electrolítica casera con agua, sidra de manzana, canela y sal.

Establece una rutina de hidratación

Las rutinas son una herramienta perfecta para cumplir objetivos. En este caso, puedes establecer la rutina de beber un vaso de agua nada más levantarte, antes de cada comida y uno más antes de acostarte. También puedes comprarte una botella reutilizable con un mensaje motivacional y llevarla siempre encima.

Escucha a tu cuerpo

¡Escucha las señales que tu cuerpo te envía! El síntoma más fácil de notar que tu cuerpo te pide agua es la sensación de sed, pero también son síntomas de deshidratación la boca seca, la fatiga, los mareos, el dolor de cabeza, los calambres musculares o la orina de un color más oscuro.

Cuando sepas escuchar tu cuerpo y sientas alguno de estos síntomas, bebe agua o bebidas con electrolitos.

Hidratación en actividades al aire libre

Cuando decidas practicar alguna actividad al aire libre, asegúrate de salir a las horas más frescas del día e intenta llevar el agua suficiente para no quedarte corta. Así podrás disfrutar de forma segura de tus momentos al aire libre.





¿CÓMO REFORZAR EL SISTEMA INMUNITARIO? [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00018.xml>]

Tener un sistema inmunitario reforzado que funcione de manera correcta disminuye los problemas de salud y aumenta el bienestar general. Descubre la manera óptima de fortalecerlo.