

### ¿Qué es la hidratación?

Es la acción por la cual se restablece la pérdida de agua que es el hidratante más sano y natural.

Conforma de un 60 a un 70% aproximadamente del cuerpo humano y su consumo asegura el funcionamiento óptimo del organismo. La cantidad de agua varía de acuerdo con:

- Edad.
- Sexo.
- Masa muscular.
- Tejido adiposo.

**¿Sabías qué?** Las mujeres tienen menor porcentaje de agua debido a que su grasa es relativamente más alta.

### Recomendaciones

- Consumir de 6 a 10 vasos diarios de agua simple.
- Incrementar el consumo de alimentos ricos en agua: frutas y verduras.



### Requerimientos de agua

Los requerimientos de agua dependen de:

- Tipo de dieta.
- Condiciones climáticas.
- Estado fisiológico.
- Edad.
- Sexo.
- Actividad física.



Aumentan en:

- Climas calurosos.
- Presencia de diarrea o vómito.
- Incremento de la intensidad de la actividad física.

## SESIÓN 3 HIDRÁTATE

### Beneficios del consumo de agua simple potable

- Satisface las necesidades diarias de líquidos.
- Mejora el funcionamiento de las células.
- Favorece la digestión y previene el estreñimiento.



### ¿Qué es la jarra del buen beber?

Es un instrumento que clasifica las bebidas en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y su valor nutrimental, siendo el agua la elección más saludable y las bebidas con altas cantidades de azúcar las menos recomendadas.



### Consecuencias de un alto consumo de bebidas

Un mayor consumo de bebidas azucaradas se ha asociado con mayor riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, asma, trastornos del sueño, entre otros.

