

1. Contenido de agua en los alimentos.

Las frutas y verduras se componen principalmente de agua.



Fresa:
92% de agua.



Sandía:
92% de agua.

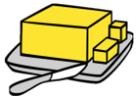


Toronja:
91% de agua.



2. Contenido de agua en leche y derivados lácteos.

El contenido de agua va a variar dependiendo de la alteración de lactosa, proteína y grasa. Los alimentos con mayor contenido de agua ayudan a mantener la hidratación en el curso de alguna enfermedad.



Mantequilla
16.4% de agua.



Queso
70% de agua



Yogurt
86% de agua.

SESIÓN 3: "HIDRÁTATE"

3. Hidratación en enfermedades más comunes.

Cuando se padece alguna enfermedad es recomendable hidratarse con:

- ✓ Alimentos líquidos como caldos y consomés.
- ✓ Ingesta de agua y bebidas calientes como té.
- ✓ incluir el consumo de frutas y verduras con mayor aporte de agua.



4. Hidratación en las diferentes estaciones del año.

En las diferentes estaciones del año habrá variaciones de clima, temperatura y de actividades que se desempeñen, por esta razón, es necesario mantener una hidratación adecuada.

Se recomienda la ingesta de líquidos como agua, bebidas calientes en temporadas frías y consumo de frutas y verduras de temporada.



5. Requerimiento de agua de acuerdo con la edad.

La edad, la composición corporal, la transpiración, los hábitos alimentarios y otros factores ambientales e individuales modifican las necesidades de líquidos en el ser humano.

