

Alimentando el Cuerpo y el Espíritu Píldoras de Nutrición y “Un paseo por el Arte”

El agua, el nutriente olvidado. Importancia de una adecuada hidratación

LLEGA EL VERANO Y LAS ALTAS TEMPERATURAS NOS RECUERDAN QUE TENEMOS QUE CUIDAR ESPECIALMENTE LA **HIDRATACIÓN**. PERO ¿POR QUÉ HAY QUE BEBER AGUA A DIARIO Y EN CANTIDAD SUFICIENTE? HAY MUCHAS RAZONES.

El agua, un compuesto extraordinariamente simple (H_2O), es sin embargo una sustancia de características tan excepcionales y únicas que sin ella sería imposible la vida.

El hombre tiene necesidad de agua para realizar sus funciones vitales, para preparar y cocinar los alimentos, para la higiene y los usos domésticos, para regar los campos, para la industria, para las centrales de energía: en una palabra, para vivir. Existen organismos capaces de vivir sin luz, incluso sin oxígeno, pero ninguno puede vivir sin agua.

El agua es vida y beberla es vital.



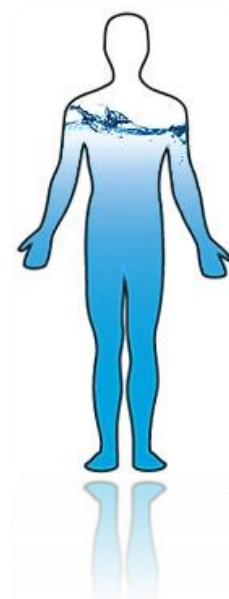
“Un hombre puede vivir días sin comer,
pero sólo 2-5 días sin agua”



Somos mayoritariamente agua. Es el componente más abundante de nuestro cuerpo (entre 50% - 70% del peso, según la edad y la cantidad de músculo, principalmente) y es el líquido en el que se produce el proceso de la vida, un **verdadero nutriente** que debe formar parte de nuestra alimentación diaria.

El agua, en el hombre, tiene múltiples funciones:

- Es el medio de todos los líquidos del organismo.
- Todas las reacciones químicas de nuestro cuerpo tienen lugar en un medio acuoso.
- Es el río fisiológico en el que navegan los nutrientes y todas las sustancias necesarias para la vida, y también lleva los productos de desecho hacia los pulmones, riñones, intestino o piel para ser eliminados.
- Contribuye al correcto funcionamiento de los riñones.
- Previene el estreñimiento.
- Lubrifica, humedece y protege órganos, tejidos y articulaciones.



- Una de sus funciones más importantes es la **regulación de la temperatura corporal**, gracias a la gran cantidad de agua que tenemos y a un mecanismo tan sencillo como la sudoración que nos permite eliminar una gran cantidad de calor.

En nuestra casa, en el **planeta Tierra** en el que vivimos, el agua cubre las tres cuartas partes y estas grandes masas de agua, mares y océanos, también actúan como termostatos que regulan la temperatura del planeta.



«El agua es el origen del mundo y de todas sus criaturas»

Paracelso (1493-1541)

Es importante **mantener una correcta hidratación** para que la cantidad de agua de nuestro cuerpo no disminuya por debajo de unos límites muy estrictos que podrían comprometer la salud.

Las necesidades de agua son muy variables pues dependen de muchos factores:

- Edad (hay que cuidar especialmente la hidratación de niños y ancianos).
- Tamaño corporal (de él depende la superficie de evaporación).
- Condiciones ambientales: temperatura y humedad exteriores, la altitud.
- Composición de la dieta, de la alimentación.
- La actividad física (pérdidas por sudor).
- Situaciones como embarazo o lactancia materna.
- Consumo de medicamentos (por ej. diuréticos), enfermedades.

Recomendaciones

En los adultos —en condiciones de actividad física moderada y de temperatura ambiental también moderada— **se recomienda una ingesta diaria** de unos:

- **2 litros en el caso de las mujeres y**
- **2,5 litros en el caso de los hombres**

[[EFSA, 2010](#) | [EFSA, 2017](#) | [AESAN, 2019](#), página 60]

Estas cifras no incluyen la reposición de pérdidas adicionales como consecuencia de la realización de ejercicio físico intenso que habrá que considerar en cada caso.

Estas recomendaciones se refieren a la **ingesta total de agua**, incluyendo:

- Agua de bebida (del grifo o embotellada), que debe ser la parte más importante.
- Otras bebidas (excepto alcohólicas) como refrescos, zumos, infusiones, caldos, sopas, ...
- Agua de los alimentos (tanto la que tienen de forma natural como la añadida en el cocinado, si se consume) (frutas, hortalizas, leche, ...). Esta supone como media un 20%-30% del total.

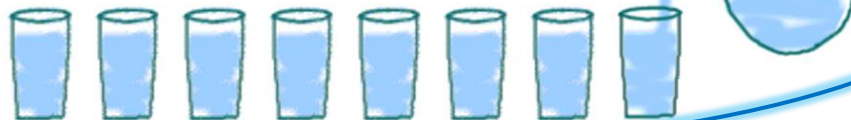
Además, puesto que no almacenamos agua, debe ser **ingerida diariamente** en cantidad aproximadamente igual a la que se pierde. Normalmente la **sensación de sed**, invitándonos a beber permite satisfacer nuestras necesidades de agua, pero no siempre ocurre así. En muchas ocasiones la sensación de sed puede estar disminuida, como en las personas mayores, o puede aparecer cuando el proceso de deshidratación ya se ha iniciado. Por ello, **es aconsejable beber incluso aunque no se tenga sed.**

En muchas ocasiones es incluso necesario prescribir su consumo como si de un medicamento se tratase, es decir, **recetar: “beber agua suficiente diariamente”.**



- ✓ **La mejor bebida es el agua (del grifo o embotellada).**
- ✓ Conviene limitar las bebidas carbonatadas y azucaradas, con muchas calorías, y las estimulantes, ricas en cafeína.
- ✓ Evitar las bebidas alcohólicas pues, además de los efectos perjudiciales del alcohol, tienen un efecto diurético y aumentan la sudoración.

✓ **Al menos, unos 8 vasos de agua al día**



«Bendita sea el agua por sana y por barata»

Efectos de la deshidratación

La deshidratación se asocia con hipotensión, aumento de la temperatura corporal, alteración del rendimiento físico, confusión mental, dolor de cabeza, irritabilidad, debilidad, apatía y desvanecimiento.

Riesgo de deshidratación en:

- Elevada temperatura ambiental.
- Ejercicio físico intenso.
- Diarrea, vómitos, hemorragias.
- Exudado por quemaduras.
- Ingesta de diuréticos.
- Infección, fiebre.
- Alteraciones renales.

Una **ingesta excesiva de agua** también tiene efectos negativos sobre la salud como la hiponatremia.



En el verano, recuerda:

- ✓ Protégete del sol (a la sombra, con la ropa, con las gafas, con la crema solar)
- ✓ Bebe, al menos, unos 8 vasos de agua al día



Y no olvidemos *nuestro compromiso social*



El derecho al agua

*1 de cada 3 personas no tiene acceso a agua potable.
La higiene de manos salva vidas.
Cada 15 segundos muere un niño por enfermedades relacionadas con el agua.*

Observación General nº 15 "El derecho humano al agua es indispensable para una vida humana digna".
2010, Resolución 64/292 "El derecho al agua". Naciones Unidas

UN WATER
22 MARZO
DÍA MUNDIAL
DEL AGUA

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO

2020: Agua y cambio climático

Huella hídrica (uso de los recursos hídricos)

The infographic includes several images: people carrying water on their heads, cracked dry earth, a child drinking from a well, and a child sitting next to a water container. It also features a water footprint pyramid and a bar chart showing water usage for various products.

Guilé y la cisterna de agua

Conoce la historia de esta agricultora senegalesa y cómo su vida, y la de otras compañeras, cambió a raíz de la instalación de unas cisternas para aliviar en los periodos de sequía. <http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1156723/>

Ángeles Carbajal Azcona

Dra. en Farmacia, Profesora de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid

La Nutrición en la red: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Grupo **Innovadieta**: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

Más información (pincha sobre el texto): [El agua](#) | [Propiedades y funciones biológicas del agua](#)
| [Importancia del agua en las personas mayores](#)

2020

Y “Un paseo por el Arte”



Bartolomé Esteban Murillo (Sevilla, 1617 - 1682) - Rebeca y Eliezer - Hacia 1660
Óleo sobre lienzo, 108 x 151,5 cm. [Museo del Prado](#), Sala 017

De entre todos los pintores españoles de su época, Murillo fue uno de los que desarrollaron mayor interés por la representación de la vida cotidiana y los tipos populares. Para ello recurrió, a veces, a escenas de carácter infantil, y en algunas ocasiones hizo uso del Antiguo Testamento, que le proporcionaba relatos fácilmente trasladables al campo de la experiencia cotidiana, como en este que representa el momento en que Eliezer, en su búsqueda de una esposa para Isaac, encuentra a Rebeca que le ofrece beber al pie del pozo. El relato es una excusa perfecta para ofrecer una escena cotidiana de cualquier plaza de una ciudad andaluza: cuatro mujeres que se dirigen a llenar de agua sus cántaros. Es un grupo lleno de encanto, en el que Murillo acierta a expresar con gran viveza una rica variedad de expresiones femeninas y que, aunque en su resultado final constituye una prueba de la capacidad de observación de su autor, su punto de partida es, en parte, una estampa de Luc Vosterman (Texto extractado de Portús, J.: *Guía de la pintura barroca española*, [Museo del Prado](#), 2001, p. 204).

Nutrición y Literatura

Revolución, León Felipe

*Siempre habrá nieve altanera
que vista el monte de armiño ...
y agua humilde que trabaje
en la presa del molino.*

*Y siempre habrá un sol también
—un sol verdugo y amigo—
que trueque en llanto la nieve
y en nube el agua del río.*

León Felipe, Felipe Camino Galicia de la Rosa
(Tábara, Zamora, 1884 - México, 1968)

La fuente, Manuel Machado

*No se callaba la fuente,
no se callaba...*

*Reía,
saltaba,
charlaba.... Y nadie sabía
lo que decía.*

*No se callaba la fuente,
no se callaba....*

*Subía,
bajaba,
charlaba... Y nadie sabía
lo que decía.*

Manuel Machado
(Sevilla, 1874 - Madrid, 1947)

Curiosidades

Fuente romana de La Reana o Fuentes Tamáricas

Velilla del Río Carrión. Palencia.
Monumento provincial (9-mayo-1961).
Bien de interés cultural (11-julio-2002).

