

¿Estás bien hidratado?

Para mantener un estado saludable a lo largo de toda nuestra vida es imprescindible que nos aseguremos de estar correctamente hidratados.

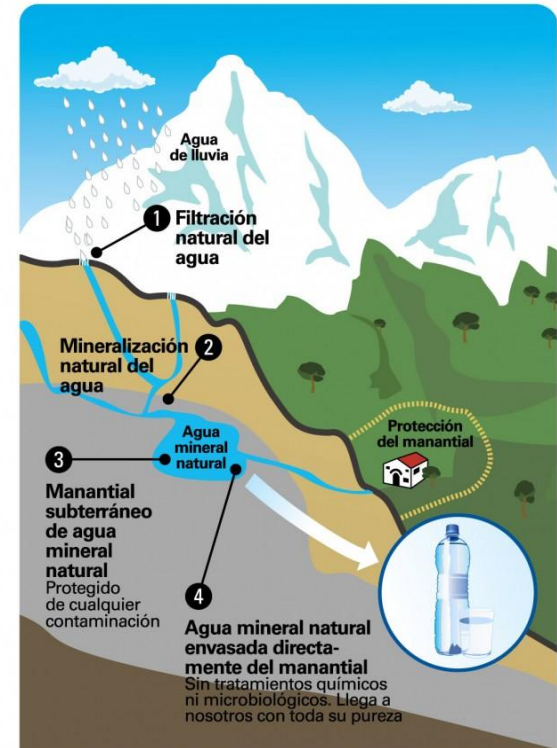
La Organización Mundial de la Salud (OMS) y numerosos especialistas de la salud y la nutrición recomiendan beber entre 2 y 3 litros de agua cada día. Pero cada edad y cada circunstancia requieren una determinada ingesta de agua diaria en función de diversos factores como su edad, su sexo o su actividad física.



¿Qué es el agua mineral natural?

El agua mineral es un producto creado por la Naturaleza. Es el resultado de un proceso natural que comienza cuando el agua de lluvia o de nieve se va filtrando lentamente en las rocas de una montaña. Aquí empieza un largo viaje subterráneo en el que el agua va adquiriendo los minerales, que le aportarán su singularidad y carácter único, para llegar finalmente a un manantial.

¿Cómo se crea el agua mineral natural?
Un proceso natural



La importancia de estar bien hidratados

El agua es esencial para la hidratación de nuestro cuerpo. Es el hidratante por antonomasia, el más sano y natural.

El origen etimológico de la palabra hidratación procede del término griego 'hydros', que significa agua.

El ser humano adulto, según su condición física, sexo, edad, estilo de vida y clima en el que viva, tiene en promedio un 65% de agua en su cuerpo. **Las células más activas, como las de los músculos y las vísceras, tienen la concentración más alta de agua.**

Pese a lo esencial que resulta, **el cuerpo humano no tiene provisión para almacenar agua** y cada día se pierden en torno a dos litros y medio: por la orina (1500 ml), las heces (150 ml), el sudor (350 ml) y la respiración (400 ml).

Cuando hace calor y cuando sufrimos mayores pérdidas de líquidos, como con el ejercicio intenso, diarrea, quemaduras, vómitos y fiebre, **hay que aumentar el consumo de agua.**



Sus beneficios

El agua mineral natural es una bebida natural con efectos saludables, ya que **aporta minerales esenciales** para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Es, además, un **componente esencial de la dieta**. No aporta calorías y su contribución en minerales beneficiosos para la salud como calcio, magnesio y flúor, es muy importante.

Actúa como hidratante y transportador de nutrientes y otras sustancias en el organismo, a la vez que proporciona soporte para toda la actividad celular.

Es vehículo para excretar sustancias de desecho, favorece la digestión, previene el estreñimiento y mantiene el buen funcionamiento de los riñones.

Además, **regula la temperatura corporal y elimina toxinas** a través de la sudoración.



Respecto a la ingesta, del 20 al 30% del agua diaria incorporada al organismo proviene de los alimentos sólidos; el 78-80% restante se incorpora al organismo en mediante la ingesta directa de agua.

Si el balance entre la ingesta de agua y las pérdidas es negativo, se produce la deshidratación.

Con una pérdida del 1% del agua corporal total aparece la sensación de sed y está clínicamente **demostrado que una disminución del 2% reduce el rendimiento y la función mental.**

La deshidratación aumenta el ritmo cardiaco y dificulta el mantenimiento de la presión arterial.

Un 4% de pérdida es ya un claro factor de riesgo **y la falta del 10-15% del agua corporal total puede causar la muerte.**

Un mecanismo para mantener niveles normales de hidratación es la sed y la conducta habitual de ingestión de líquidos.

La sed es, pues, el deseo de beber inducido por razones fisiológicas y conductuales resultantes de una deficiencia de agua que nos permite recuperar las pérdidas de fluidos durante cortos periodos de tiempo.

Ingesta de agua recomendada

Ingesta de agua diaria/litros	
Hombres	
9 a 13 años	1,8
14 a 18	2,6
19 a 70	3,0
Mujeres	
9 a 13 años	1,6
14 a 18	1,8
19 a 70	2,2

