

# TOME AGUA

Tomar bastante agua es parte importante de conservar un peso saludable y una dieta nutritiva. El agua desempeña un papel esencial al ayudar al organismo a procesar nutrientes, tener una circulación normal y el balance correcto de líquidos.

## REPONGA LA QUE PIERDA

Después de cada entrenamiento de 30 minutos, beba dos vasos de agua de 8 onzas para reabastecerse de líquidos. Si le da sed al entrenar, considere usar una botella deportiva para mantenerse hidratado mientras hace ejercicio.

Por su contenido de calorías, los refrescos gaseosos y los jugos de fruta no son buenas opciones para reponer los líquidos perdidos. Si usted está tratando de no consumir tantas calorías, podría tratar de agregar un chorrito de jugo de fruta o una rebanada de limón o lima a un vaso de agua si no le agrada el sabor del agua natural.

## ¿CUÁNTA AGUA ES SUFICIENTE?

Como guía general, trate de beber entre seis y ocho vasos de 8 onzas de agua al día. Si hace ejercicio probablemente necesite beber más para reponer el agua perdida con la transpiración.

Generalmente puede confiar en la sed que le indicará cuándo necesita beber. Su sed, y sencillamente prestar atención a cuántos vasos de agua haya bebido en el día, le ayudarán a mantener hidratado su cuerpo.

## CUANDO EL AGUA NO BASTA

La próxima vez que tenga sed, sería inteligente pensar antes de beber. Si bien “somos lo que comemos”, una frase más precisa sería “somos lo que bebemos”. Nuestros cuerpos se integran de agua en un 60 por ciento, y aun cuando los alimentos acuosos pueden ayudar a llenar nuestras necesidades, la mayor parte de nuestro requerimiento hídrico diario se satisface con los líquidos que bebemos. Además del agua natural, los consumidores enfrentan una gama abrumadora de jugos, bebidas de jugo de frutas, aguas fortificadas con vitaminas, bebidas deportivas, bebidas energéticas y té, lo cual hace difícil elegir la mejor bebida para satisfacer nuestras necesidades hídricas.

Para la persona promedio que hace ejercicio moderadamente, el agua natural es una elección perfecta. Pero muchas personas prefieren bebidas con un poco de sabor, y los líquidos sabrosos podrían alentar al consumo. A medida que la duración y la intensidad del ejercicio aumentan, es importante no solamente reponer los fluidos perdidos, sino también las sales del cuerpo como sodio y potasio, que se pierden en la transpiración.

#### MIRE ANTES DE BEBER

Al evaluar bebidas, un buen inicio es leer la etiqueta de datos nutricionales. Por ejemplo, normalmente los refrescos con gas o bebidas de fruta tienen muchas calorías, mucha azúcar y pocos nutrientes. Estas calorías vacías no solamente causan aumento de peso, sino que la alta concentración de azúcar en los refrescos y bebidas de fruta puede disminuir el ritmo al que el cuerpo absorbe los fluidos. Si lo primero que se ve en la lista de ingredientes es jarabe de maíz de alta fructosa, tal vez prefiera evitar esa bebida. Los azúcares distintos a la fructosa, en bajas concentraciones, se absorben mejor.

Algunas bebidas energéticas tienen una combinación de cafeína y azúcar diseñada para proporcionarle un pico rápido de energía. Pero si usted no está acostumbrado a las bebidas con cafeína, éstas podrían alterarlo o irritar su estómago.

Entonces ¿qué debe buscar? Es buena idea buscar en la etiqueta electrolitos, como sodio y potasio, que son las sales que su cuerpo pierde al transpirar. Además de compensar las pérdidas, los electrolitos también suelen aportar algo de sabor, lo que lo motivará a beber más. Asimismo, busque bebidas con menos de 100 calorías por porción de 8 onzas. Mientras más calorías tenga la bebida, mayor será su concentración de azúcar. ¡Usted no querrá beberse las calorías que acaba de quemar en la caminadora!

Aunque el exceso de azúcar puede ser un problema, un poco de carbohidratos en las bebidas puede ayudar a mantener el azúcar en la sangre mientras se hace ejercicio. También, una mezcla de varias formas de carbohidratos en la bebida, en lugar de una sola, facilita su transporte a los músculos que se están trabajando.

Una bebida saludable como la Bebida refrescante de Fruta podría ser una buena opción, ya que contiene la cantidad adecuada de carbohidratos de fácil absorción, así como los electrolitos esenciales que la gente pierde cuando transpira y no contiene cafeína. Viene como polvo que se mezcla fácilmente con agua y está disponible en envase o en un práctico paquetito, que se puede echar a la bolsa o al bolsillo para mezclarlo con cualquier botella de agua.

## TOME AGUA (CONTINÚA)

### MANTENERSE HIDRATADO

Usted puede deshidratarse aun antes de sentir sed. Ésta es la razón por la que los atletas aprenden a beber con horario. Hay que beber dos tazas de líquido un par de horas antes de comenzar a hacer ejercicio y más o menos otra taza entre 10 y 20 minutos antes de comenzar. Unas onzas cada 15 minutos más o menos cuando esté ejercitándose le ayudarán a evitar pérdidas excesivas de líquidos. Una forma de vigilar su hidratación consiste en observar el color de su orina. “La gente con hidratación óptima debe orinar cada hora o dos” —dice Luigi Gratton, M.D., M.P.H., médico clínico en la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA)\*. Su orina debe ser amarillo pálido o transparente, dice Gratton. Un color más oscuro normalmente significa concentración de orina; señal de que se debe aumentar la ingesta de líquidos.

Vigile los otros signos y síntomas de deshidratación durante el ejercicio, como los calambres musculares o la sensación de mareo o desmayo. Incluso si usted sólo hace ejercicio los fines de semana, un consumo adecuado de líquidos es importante para tener un cuerpo saludable que funcione correctamente. Si usted bebe menos de lo que debe, una bebida de sabor, diseñada para ayudarle a hidratarse, puede ser lo que necesite para llenar sus requerimientos de líquidos.

\* Los títulos son únicamente para efectos de identificación. La Universidad de California no examina, aprueba ni respalda los productos Herbalife®.