

HIDRATACIÓN

Nuestro cuerpo está compuesto por agua en más de un 70%. Por eso una correcta hidratación es esencial para cuidar la salud.

El mantener una adecuada hidratación asegura que:

- ✓ Haya una adecuada oxigenación para el cuerpo.
- ✓ Se regule la temperatura corporal y el sistema cardiovascular trabaja sin realizar esfuerzo.
- ✓ Se realice una adecuada irrigación y llegada de nutrientes hasta el musculo.
- ✓ Mantenga la elasticidad y tonicidad adecuada de la piel



Cuando nos encontramos bien hidratados nos permite tener una adecuada concentración en las actividades cotidianas que realizamos, coordinación y productividad; por esto es importante saber:

1. Las primeras señales de la deshidratación incluyen aumento de la sed, náuseas, sequedad de boca, color algo blanco en la lengua, dolor de cabeza, mareos y orina de color amarillo oscuro. Ante estos síntomas, detén unos minutos la actividad y rehidrátate correctamente lo antes posible
2. No esperes a tener sed para hidratarte, porque éste ya un síntoma de deshidratación.
3. Debes comer alimentos frescos como frutas y verduras que contienen agua en su composición.
4. Incorpora líquido con pequeños sorbos y durante todo el día, de esta forma evitarás molestias estomacales innecesarias.
5. Multiplica 30 ml por el peso corporal actual y te dará un promedio de cuantos mililitros de líquido tomar al día. (Ejemplo: Si pesa 50 kg x 30ml=1500 ml que equivale en promedio 8 vasos de 200 cc de líquido en donde incluye el agua de las bebidas o preparaciones que tomemos)
6. Una correcta hidratación te permite cuidar de tu salud y mantener un óptimo rendimiento tanto físico como mental.
7. Siempre toma líquidos antes, durante y después de la actividad física.