

## Ficha N.15.

# La importancia de hidratarse bien

### Descripción de la problemática

Las referencias de estudios recientes sugieren que los niños no beben lo suficiente y no alcanzan la ingesta de líquidos diaria recomendada. Según los datos observacionales del tercer estudio para el Examen Nacional de la Salud y la Nutrición (NHANES III), en niños y adolescentes (4-19 años), el promedio de la ingesta de agua total (procedente de alimentos y bebidas) es inferior a la ingesta recomendada.

La alimentación adecuada es una de las claves para prevenir la obesidad y el consumo de fluidos saludables forma parte de una dieta equilibrada. Se considera que la ingesta apropiada de agua reduce el aporte de energía y puede tener un impacto positivo en el control de peso en los niños.

Se recomienda que en la etapa infantil el agua sea la bebida por excelencia, pero hoy en día los niños han nacido y crecido con una gran oferta de bebidas azucaradas, refrescos y zumos entre ellas, de manera que se llega a identificar el hecho de beber con el consumo de estos productos.

**Mucho que cuidar**

Aunque otras bebidas también proporcionan hidratación, la OMS recomienda limitar el consumo de las que tienen alto contenido de azúcar (por ejemplo, refrescos).

Los expertos aconsejan beber agua antes, durante y después de las comidas. El agua es la única bebida imprescindible que, además, sacia nuestra sed. También es la bebida más económica.



## ¿Porque es importante estar bien hidratado?

El agua es el componente más abundante del cuerpo humano y, pese a que no suele ser considerado un alimento, es un nutriente esencial para la vida: el hombre es capaz de vivir mucho tiempo sin comer (más de un mes), pero no sin beber: la falta de agua conduce a la muerte en pocos días.

El agua es un compuesto acalórico (no energético) fundamental para que nuestro organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento.

El organismo humano está formado por término medio por un 60% de agua, aunque los niños tienen mayor porcentaje que los adultos. La pérdida de tan solo un 5 % de la misma implica riesgo para la salud.

Las necesidades de agua son muy variables y dependerán de numerosos factores como la edad, el clima de la zona donde se vive, los hábitos dietéticos, el tipo de actividad física que se realiza, etc.

El agua de bebida, junto con la contenida en los alimentos, ha de garantizar la correcta hidratación.



*Mucho que cuidar*

## Qué es el equilibrio hídrico

El cuerpo humano no almacena el agua, por eso la cantidad que se pierde cada día debe ser restituida. El equilibrio hídrico de una persona debe guardar una estrecha relación entre el ingreso y el gasto del agua corporal.

En situaciones de normalidad el ingreso se realiza por el tubo digestivo de forma voluntaria y está regulado por el mecanismo de la sed. En el otro lado de la balanza deben situarse las pérdidas que se establecen a nivel renal, cutáneo, respiratorio y gastrointestinal.

El balance entre la ingesta y las pérdidas de líquidos que se producen tiene gran importancia, ya cualquier alteración del mismo puede poner en peligro la salud del individuo.

### El aporte de agua al organismo procede de tres fuentes principales:

- Consumo de líquidos (agua y otras bebidas como zumos, leche, refrescos, caldos, infusiones, etc.).
- Contenido hídrico de los alimentos sólidos, que en algunos casos es muy elevado (frutas, hortalizas y sus preparaciones, como purés y sopas).
- Pequeñas cantidades de agua que se producen en los procesos metabólicos de proteínas, lípidos e hidratos de carbono (unos 300 ml diarios).

Las pérdidas de agua incluyen la eliminada por orina, heces, por transpiración cutánea y a través de la respiración. Estas pérdidas aumentan considerablemente cuando se produce una mayor sudoración como consecuencia del calor ambiental o de la realización de ejercicio físico y en presencia ciertas enfermedades, como diarrea, vómitos, infección, fiebre o alteraciones renales.

# Recomendaciones científicas de las necesidades de agua y líquidos en los niños

Varias autoridades internacionales (EFSA, OMS) han establecido directrices sobre la ingesta total de agua. Sin embargo, a diferencia de otros nutrientes, no existen suficientes estudios sobre la cantidad de agua necesaria para evitar enfermedades o mejorar la salud. Como resultado, no se han asociado límites de consumo máximos ni mínimos a un beneficio o un riesgo específico.

Las directrices más recientes en materia de ingesta total de agua fueron publicadas en 2010 por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). En los niños, la ingesta adecuada se basa en las ingestas observadas en estudios donde podía evaluarse el aporte de agua de los alimentos, ajustado para alcanzar la cantidad de agua disponible de 1mL/kcal ingerida y tener en cuenta las variaciones entre distintas personas.

Según estas directrices, los niños tienen necesidades de agua, hasta la pubertad, distintas de las de los adultos (**Tabla 1**). En la preadolescencia, los chicos tienen una ingesta recomendada mayor que las chicas.

Existe un consenso entre las autoridades públicas y las sociedades científicas en relación con el agua y otros tipos de líquidos ingeridos: el agua es una opción saludable en cualquier momento, y debería ser la bebida preferida para hidratarse.

Las recomendaciones generales diarias de aporte agua para población no deportista con una actividad normal son del 80% a partir de las bebidas y un 20% a partir de alimentos; estas cantidades pueden variar según la edad, estado fisiológico, nivel de actividad física y condiciones ambientales.

	USA & Canada (IoM 2004)		Europa (EFSA 2010)		Mundo (WHO 2003, 2005)	
1-2 años	1.3L/d		1.1-1.2L/d		1L/d	
2-3 años			1.3L/d			
4-8 años	1.7L/d		1.6L/d		Mujeres 2.2L/d Hombres 2.9L/d	
9-13 años	Niñas 2.1L/d	Niños 2.4L/d	Niñas 1.9L/d	Niños 2.1L/d		
14-18 años	Niñas 2.3L/d	Niños 3.3L/d	Mujeres 2L/d	Hombres 2.5L/d		
Adultos (>18 años)	Mujeres 2.7L/d	Hombres 3.7L/d				

Tabla1. Valores de referencia sobre la ingesta total de agua (alimentos + líquidos), L/día.

*Pirámide de la hidratación saludable de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)*



## Características específicas de los niños

Los niños presentan, con respecto a los adultos, una serie de características que los hacen más vulnerables a la deshidratación y sus consecuencias:

- Ganan más temperatura en ambientes calurosos y la pierden con mayor facilidad en ambientes fríos.
- Presentan una mayor producción de calor en proporción a su masa corporal, menor gasto cardíaco y mayor pérdida de fluidos en igualdad de condiciones ambientales que los adultos.
- La capacidad de sudoración es bastante menor en niños que en adultos: tienen un umbral más alto para comenzar a sudar, lo cual reduce su competencia para regular la temperatura corporal por evaporación.
- Tienen mayor capacidad de absorción de calor cuando la temperatura ambiental supera la corporal, menor capacidad de termorregulación y aclimatación.
- Manifiestan una sensación de sed inadecuada al grado de deshidratación.

## La hidratación durante la práctica deportiva

Si su hijo hace deporte, debe tener en cuenta que los niños:

- Producen más calor metabólico por unidad de masa que los adultos.
- Presentan dificultad para reconocer la sensación de sed, lo cual facilita la deshidratación.
- Tienen menor tasa de sudoración y menor concentración de sodio en el sudor, por lo que las pérdidas tanto de sodio como de cloro son proporcionalmente menores que en el adulto.

### ¿Qué factores influyen en la correcta hidratación durante la práctica deportiva?

- Duración e intensidad del ejercicio: Cuanto mayor sea la intensidad y duración del ejercicio, mayor es la sudoración.
- Condiciones ambientales: A mayor temperatura y humedad relativa del ambiente, sudamos más para poder refrigerarnos.
- Características individuales: No todo el mundo responde de la misma manera al ejercicio.
- Condición física: Estar en forma te ayuda a rendir más en un ambiente caluroso.
- Tipo de ropa: Hay que evitar vestir ropa oscura o entrenar sin camiseta en ambientes soleados y calurosos, y hay que utilizar ropa que transpire bien.
- La aclimatación: Un periodo de aclimatación adecuado a las condiciones ambientales permite regular mejor la temperatura corporal y mejorará nuestro rendimiento.
- Estado de hidratación: Un correcto estado de hidratación previo al entrenamiento, favorece que el cuerpo ponga en marcha el mecanismo de sudoración.

### ¿Cómo saber si se está bien hidratado?

- El método más sencillo para conocer el grado aproximado de hidratación es el color de la orina: el color claro indica un estado de hidratación adecuado mientras que el color oscuro informa de un estado de deshidratación.
- La sed no es un indicador fiable para la hidratación en el deporte, ya que cuando aparece ya se ha producido cierto grado de deshidratación. Además, el ejercicio retrasa la aparición de la sensación de sed.

Color de Orina e Hidratación

1, 2, 3 Bien Hidratado	1
	2
	3
4, 5 Hidratado, pero no como debería	4
	5
6, 7, 8 Deshidratado Bebe Más!!	6
	7
	8

## Pautas de hidratación para deportistas

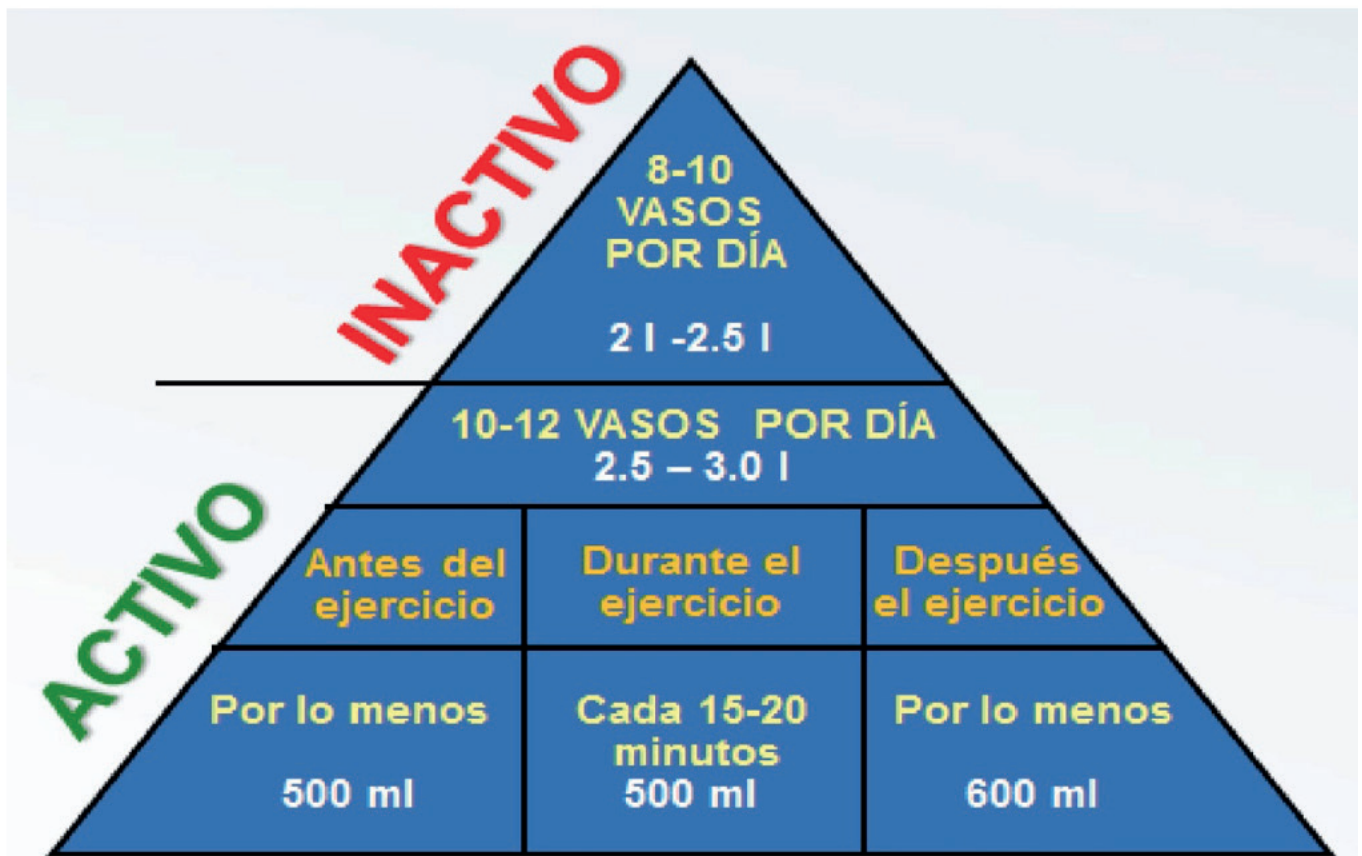
	Antes de la competición	Durante la competición	Después de la competición
Objetivo	Partir de un nivel de hidratación adecuado	Prevenir la deshidratación	Reponer líquidos y electrolitos perdidos por la orina y el sudor
Tipo de bebida	Agua + alimentos, bebida con contenido en sodio o zumo diluido	Pueden estar aconsejadas las bebida para deportistas, si el ejercicio es prolongado e intenso.	Agua + alimentos o bebida para deportistas
Sabor	Un sabor agradable favorece la hidratación voluntaria y la rehidratación		
Temperatura	15 – 21°C	10 – 15°C	15-21°C
Estrategia de hidratación	-4h antes de la prueba beber entre 5 y 7 ml/kg de peso corporal .  30-60 min antes del calentamiento beber unos 300 ml o 100-180 ml (peso <40 kg) ; 180-360 ml(peso >40 kg)	Beber entre 400-800 ml/hora a intervalos cortos de tiempo, dependiendo del peso. Por ejemplo, a partir del minuto 20 tomar 150 ml/20 min (peso < 40 kg)  250 ml/20 min (peso > 40 kg)	Beber aproximadamente 450-680 ml por 0,5 kg de pérdida

Se aconseja una hidratación adecuada antes de comenzar la actividad física, y el mantenimiento, durante la misma, de una ingesta que asegure una hidratación óptima.

Pesar al niño antes y después del ejercicio resulta de gran ayuda para estimar los requerimientos y ajustar los aportes previos para evitar la deshidratación. En el caso de que existan pérdidas mayores a las previstas, se aconseja reponer el 100% en el caso de deportistas menores de 40 kg. Esta reposición será mayor en el caso de pesos superiores, hasta llegar a las recomendaciones del atleta adulto (reposición del 150% de las pérdidas)

Protocolo de hidratación para la población durante la práctica de AF. Adaptado de Nieves Palacios Gil de Antuñano. CSD, 2008.

En caso de los niños, adaptar la ingesta al peso, según recomendaciones arriba mencionadas.





## Recursos prácticos para familias

Para estimular al niño a tomar suficiente agua a lo largo del día, es importante hacer que descubra el placer de beberla. El agua, ya sea embotellada o del grifo, deberá tener prioridad en cualquier momento del día, puesto que permite hidratar el organismo sin aportarle calorías suplementarias.

Es necesario tener en cuenta que las bebidas azucaradas, se deben reservar para ocasiones especiales: una merienda selecta, un cumpleaños, una invitación a un aperitivo...

Los zumos de fruta (y verdura) son muy sabrosos y ricos en vitaminas. Un vasito de zumo de fruta recién exprimido puede reemplazar una de las tres porciones de fruta diaria en el desayuno o la merienda.

### Consejos prácticos para estimular la adecuada hidratación del niño:

- Darle un vaso de agua al finalizar el desayuno, o antes de salir de casa para ir al colegio.
- Acostumbrar a los niños a beber durante los recreos del colegio.
- Llevar una botella pequeña de agua al colegio

- Si hace actividades extraescolares, acostumbrar al niño a beber una botella pequeña de agua durante las mismas. Si realizan actividad física intensa, valorar si debe beber algo más.
- En la comida y en la cena, beber un vaso de agua antes de levantarse de la mesa.
- Controlar el número de vasos de agua que beben al día.
- Si al niño le cuesta beber agua, se puede añadir un poco de zumo para facilitar su consumo.
- Para que beber sea todo un juego, proponer a los niños pequeños que utilicen una pajita o añadirle al vaso una rodaja de naranja o una hojita de menta.
- Incluir en la merienda una pieza de fruta o un zumo de frutas.



## Para recordar

Los niños tienen unas necesidades de agua específica, diferente de las del adulto, hasta el final de la adolescencia, cuando las necesidades se igualan.

Los niños, sobre todo los más pequeños, tienen mayor riesgo de deshidratación que los adultos.

Una deshidratación leve (1-2% del peso corporal) tiene un efecto negativo en la tolerancia al esfuerzo y el rendimiento, así como en las funciones cognitivas.

El agua es una opción saludable en cualquier momento. No tiene calorías ni aditivos. Como consecuencia, cada vez se considera más el aumento de la ingesta de agua como una actuación prioritaria para conseguir un estilo de vida más saludable en los niños.

El agua debería ser la bebida preferida para hidratarse.

El organismo del niño y adolescente debe equilibrar su balance hídrico por medio de aportaciones cotidianas suficientes.

No hay un valor único para el consumo de agua que se pueda recomendar con el fin de asegurar una salud óptima a través de la hidratación.