

Y para beber.... Agua

El agua es **esencial** en la alimentación y en nuestra salud. Una gran parte del cuerpo se compone de agua. Las células deben tener una buena hidratación para que todo el metabolismo funcione bien. Por eso el agua está siempre en las [pirámides nutricionales](#) como un alimento que no puede faltar. El agua está en la base de las pirámides y en [el plato saludable](#).

Cuando se siente **sed**, la lengua se pone seca y se queda pegada al paladar. Los labios también se resecan mientras la lengua intenta humedecerlos una y otra vez. La orina es más oscura, al estar más concentrada.

En ese momento lo mejor es beber un vaso de agua no muy fría.

El agua es la mejor bebida siempre, en todas las edades. Incluso durante y después del ejercicio. Nada de bebidas comerciales. Tampoco en caso de diarrea.

Las [soluciones de rehidratación oral](#) se preparan con agua, en caso de deshidratación. Repetimos, nada de bebidas comerciales, que en otras épocas recientes se han recomendado.

A veces, las personas toman otras bebidas distintas del agua para calmar su sed. Esto se debe a que algunas empresas decidieron hacer negocio. Los refrescos se hacen a base de agua, [extractos de frutas](#) o plantas, minerales y mucha azúcar. El resultado es excelente... para ganar dinero. Tenemos más sed cuando se toman bebidas azucaradas. Dejan una sensación pastosa en la boca y se tienen más ganas de beber.

Y esta es solo una de las causas por las que no se deben tomar refrescos, [zumos azucarados y otras bebidas dulces](#).

¿Cuándo hay que beber agua?

¡Cuando se tiene sed! Con las comidas y fuera de las comidas. En el recreo. Cuando hace calor. Cuando se practican deportes. Cuando se tiene resfriado o fiebre. Cuando uno quiere refrescarse.

¿Es adecuado tomar leche cuando se tiene sed?

No. [La leche](#) es un alimento que se bebe. Tiene una buena proporción de agua, pero en realidad es un alimento completo.

Si se toma leche en vez de agua se toman muchas calorías extra. Y casi seguro se sigue con sensación de sed.

Pero no te olvides de tomar uno o 2 vasos de leche al día. Y si a alguien no le gusta la leche, puede cambiar por

otros [derivados como queso o yogurt](#).

¿Los zumos envasados son adecuados para los niños?

La respuesta es ¡NO! y estas son las razones:

- Porque contienen mucha cantidad de [azúcar](#). Incluso aunque declaren no tener azúcar añadido. Esto hace que aumente el riesgo de desarrollar exceso de peso y diabetes tipo 2 al cabo de los años.
- Porque no aportan lo mismo que la fruta aunque se hagan con zumo de fruta. Faltan la mayoría de las vitaminas y la [fibra](#).
- Porque es importante masticar. Así se favorece el desarrollo de los músculos de la cara.
- Porque cuando se toma cualquier alimento en forma líquida sin querer tomamos más cantidad de la necesaria. Como no tenemos que masticar.
- Porque cuando se toman disminuye el apetito. Por eso los niños comen menos cantidad de otros alimentos que son más importantes para su crecimiento: [las frutas](#), [las verduras](#), [el pescado](#), ...
- Porque si se toman en exceso pueden producir [molestias abdominales](#) y [diarrea](#). Es por algunos de los azúcares que tienen.
- Porque pueden causar [caries](#).
- Porque hacen que se gane [mucho peso](#).
- Y a largo plazo, puedes llegar a tener una [Diabetes](#) tipo 2.

Mejor fruta entera que zumo, aunque sea un zumo natural recién exprimido.

Se recomienda no tomar o limitar el zumo de fruta a un vaso pequeño. Mejor la fruta entera. La fruta entera da más sensación de saciar el hambre que un zumo.

¿Y los refrescos?

Mejor no tomar. Tienen los mismos inconvenientes que los zumos: mucho azúcar, etc. Además no refrescan sino que dan más sed.

¿Y los refrescos sin azúcar?

Igual, mejor no tomar. No se conocen los efectos de su consumo a largo plazo. Siempre es mejor beber agua.

¿Qué otras bebidas se pueden tomar entre horas?

Conviene evitar las bebidas con escaso valor nutritivo como té, infusiones, bebidas con hinojo, bebidas azucaradas y carbonatadas.

Agua, agua, agua. ¿Está claro? ¡Claro como el...agua!

¿Agua del grifo o agua embotellada?

El agua que sale del grifo en nuestras casas es segura y saludable. Se hacen muchos controles de salud para evitar que no se contamine ni transmita enfermedades.

El agua de botella también debe pasar controles periódicos de salud. Pero tienen 2 inconvenientes: el precio y los muchos [envases para reciclar](#).

Mejor agua del grifo en jarra, que embotellada.

No se debe tomar agua de [pozos o fuentes](#) que no hayan sido controlados sanitariamente.

En resumen: beber AGUA tiene muchas ventajas

- Es la bebida que mejor quita la sed.
- No engorda. La mayoría de las bebidas dulces tienen azúcar.
- Se disfruta mejor el sabor de las comidas.
- Es barata y fácil de conseguir.
- Y sobre todo: es muy, muy sana.

EL AGUA

LA BEBIDA **ESENCIAL** PARA NUESTRA **SALUD**



El **AGUA** un elemento esencial para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, facilita la regulación térmica del mismo y es la mejor forma de clamar la sed



El **AGUA DEL GRIFO**, es decir, la que viene de la red de distribución pública, está sanitariamente controlada por lo que es la ideal para consumir



Es **más económica** que la embotellada, no necesita **envases de plástico** o de vidrio ni recorrer grandes distancias para su transporte. Por eso es la **MÁS SOSTENIBLE** desde el punto de vista económico y medioambiental



Es importante que los niños y las niñas tengan **AGUA** a su disposición en todos los entornos, en casa, en el cole o en los parques

La fuente de hidratación prioritaria en niños, adolescentes y adultos



debe ser el **AGUA**, que es la mejor bebida libre de calorías

Bebidas como refrescos, zumos industriales, bebidas isotónicas o energéticas se consumen de forma habitual por los niños y niñas. **ÉSTA NO ES UNA OPCIÓN SALUDABLE** y no debe sustituir un adecuado consumo de agua



Los zumos de fruta 100% naturales y caseros, aunque conservan los nutrientes de la fruta, son altos en azúcar y no aportan fibra por lo que es mejor ofrecer la fruta entera.

NO SON UNA OPCIÓN MUY RECOMENDABLE



Los zumos envasados **DEBEN DESECHARSE** por su alto contenido en azúcares



Los refrescos azucarados son la **PEOR ELECCIÓN** para hidrarnos

Además del alto coste medioambiental que suponen, aportan muchas calorías por su elevado contenido en azúcares y no tienen nutrientes esenciales



La OMS **RECOMIENDA** en niños y niñas, que se reduzca la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total, lo que equivale a un máximo de 6 terrones de azúcar al día

Tomarlos de forma habitual puede provocar caries, obesidad y aumento del riesgo de padecer diabetes tipo II

HAZ DEL AGUA TU BEBIDA PREFERIDA

Visita nuestro seminario web sobre el agua

Material elaborado por el Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía 2020
Iconos diseñados por www.fiaticon.es



Podéis [descargar la infografía en PDF.](#)

Más recursos y enlaces útiles

- [Si yo hiciera unas guías de alimentación saludable... \(5\): cosas que se beben.](#) En: Blog *El nutricionista de la general.* De Juan Revenga. Febrero 2015.
- [¿Por qué es bueno beber agua?](#) En: *Kidshealth.* Noviembre 2014.
- [Las bebidas más sanas para los niños.](#) En: *EnFamilia.* Web de la AEP. Agosto 2013.
- [Bebemos demasiado azúcar.](#) En: *Eroski Consumer.* Julio 2015.
- Por qué no son buenas las bebidas para deportistas. En: [Bebidas energéticas, deporte... y salud.](#) *Blog Scientia,* Noviembre 2014.
- [Diez perjuicios de las bebidas energéticas en los niños.](#) En: *Eroski Consumer.* Junio 2013.
- [El nutricionista de la general: cosas que bebemos y no son agua.](#) Blog nutricionista Juan Revenga.
- Harvard School of Public Health. El plato para comer saludable. [Información general.](#) [Recomendaciones.](#)
- Pirámides alimentarias más saludables. [Blog Juan Revenga.](#) [Blog Luis Jiménez.](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Y para beber.... agua

Ana Martínez Rubio. Pediatra
In memoriam
Esther Ruiz Chércoles. Pediatra (Revisión)



www.familiaysalud.es



Autora del artículo original:

- [Ana Martínez Rubio \(in memoriam\)](#)

Fecha de publicación: 15-10-2011

Última fecha de actualización: 31-07- 2019

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

