

claves en hidratación

5

- 1 Bebe sin esperar a tener sed**
La sed es una señal que nos avisa de que ya hay que beber líquidos.
- 2 Consume entre 2 y 2,5 litros de líquidos al día que te los aportarán...**
los alimentos, como las frutas y verduras, el agua y las bebidas. En las comidas también es necesario mantener una adecuada hidratación.
- 3 Las bebidas con sales minerales pueden facilitar una mejor rehidratación**
Las situaciones como el calor, la sequedad ambiental y otras circunstancias especiales pueden favorecer la deshidratación. Si tienes síntomas como sed, sequedad de mucosas y de la piel o disminución de la cantidad de orina, las bebidas con sales minerales -en concreto sodio- y con azúcares de absorción rápida pueden facilitar una mejor rehidratación.
- 4 Debes hidratarte antes, durante y después**
si realizas actividad y ejercicio físico, aunque sea de forma moderada, ya que el ejercicio produce la eliminación de agua y sales minerales. Se desaconsejan las actividades físicas en las horas centrales del día durante la época estival.
- 5 Si llevas a cabo algún tipo de dieta pueden variar tus requerimientos específicos**
de agua y, por tanto, tus necesidades de hidratación. Sigue siempre un modelo rutinario de ingesta de líquidos durante todo el día, con especial atención en momentos de calor y actividad física.