

Kaiku Sin Lactosa comparte los trucos para hidratarse sin salir de la toalla

Pasar horas en el agua y la actividad física bajo el sol hace caer en el error de que la necesidad básica de hidratarse está cubierta, cuando la realidad es que supone un riesgo al exponer el cuerpo a altas temperaturas. Como consecuencia: mareos, cansancio y una baja presión arterial. Kaiku Sin Lactosa, la gama más completa de lácteos sin lactosa del mercado, comparte los trucos para mantenerse hidratado sin salir de la playa

El clásico ritual veraniego de colocar la sombrilla en el lugar perfecto, y disfrutar de una mañana de agua y arena, puede hacer olvidar una tarea básica y primordial para el cuerpo: la hidratación. Pasar horas en el agua y la actividad física bajo el sol hace caer en el error de que la necesidad básica de hidratarse está cubierta, cuando la realidad es que supone un riesgo al exponer el cuerpo a altas temperaturas.

Como consecuencia: mareos, cansancio y una baja presión arterial. Kaiku Sin Lactosa, la gama más completa de lácteos sin lactosa del mercado, comparte los trucos para mantenerse hidratado sin salir de la playa.

Anticiparse a la sed

Al igual que es algo cotidiano aplicar la crema solar antes de una larga exposición al sol y posible riesgo de quemaduras, se hace imprescindible de la misma manera aplicar esta práctica con la hidratación. La sed es un síntoma muy preliminar de la deshidratación, por lo que es importante combatirla bebiendo cada poco tiempo.

“Comerse el agua”

Comer fruta ayuda a mantener los niveles de hidratación al tiempo que combate el hambre. Existen frutas más recomendables que otras: melón, sandía, uvas o cerezas son compañeros idóneos para llevarse a la playa – sobre todo si los se mantienen previamente refrigerados, lo que los hace más apetecibles. Otra opción son las bebidas listas para tomar, como el nuevo Kaiku Sin Lactosa FRESH, a base de yogur sin lactosa y con frutas como el açaí; perfecto para la playa puesto que es muy práctico de tomar y on the go.

El potasio, compañero playero

Estar en movimiento bajo un sol intenso provoca la pérdida de potasio, un mineral que tiene funciones fundamentales en la hidratación corporal. Por eso es aconsejable incrementar su consumo en situaciones en las que el cuerpo pueda perder agua, con alimentos como la chirimoya y el aguacate.

Llevar refuerzos

Que el calor deshidrata es sabiduría popular: aunque no sea una medida sustitutoria de beber las raciones de agua adecuadas, es una manera de reducir la sensación de deshidratación a corto plazo y

de evitar un incómodo golpe de calor. Para ello, se debe asegurar siempre tener a mano una sombrilla o un sombrero, además de neveritas o botellas de spray, para refrescar el cuerpo de vez en cuando.

Comprobar si se está “hirsty”

Una forma curiosa de comprobar cuán hidratado está el cuerpo durante todo el día en la playa es la denominada “hirsty”. ¿En qué consiste? Esta palabra, que combina ‘thirsty’ (sediento en inglés) y ‘hungry’ (hambriento) se centra en que muchas veces la sed se disfraza de hambre: sobreviene una poderosa sensación de tener hambre cuando, sin saberlo, en realidad es sed. Para comprobarlo, al tener esta sensación (y sobre todo si se han consumido alimentos durante la hora y media anterior) el mejor test será beber un vaso de agua y esperar 10 minutos. Si la sensación de hambre desaparece, es un síntoma de que lo que necesitaba el cuerpo realmente era hidratarse.

Acerca de Kaiku Sin Lactosa

La gama de lácteos sin lactosa más completa del mercado que ayuda a las digestiones fáciles y ligeras, destinada a todos aquellos que quieran llevar una vida ligera y exprimir al máximo el estilo de vida moderno mientras que disfrutan de lácteos equilibrados y de calidad. Leche, batidos, yogures, natas y quesos ligeros y digestivos que se adaptan a todos los consumidores y necesidades para garantizar una alimentación saludable: el complemento perfecto para nuestro estilo de vida.

Kaiku Sin Lactosa, #daelpaso

Síguelos en Facebook, Twitter o Instagram

Datos de contacto:

Paloma Medrano

91 781 25 06

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>