

## **Hidratación inteligente: claves y alimentación esencial para un resultado efectivo**

**La hidratación inteligente implica adoptar hábitos y estrategias que optimicen la ingesta de líquidos para mantener un equilibrio adecuado en el organismo. Expertos nutricionistas de Herbalife subrayan la importancia de beber suficiente agua y adoptar hábitos saludables para enfrentar el calor sin riesgos y evitar consecuencias graves para la salud**

Con la llegada del verano y el aumento de las temperaturas, una hidratación adecuada se convierte en un aspecto importante para la salud. Mantener un óptimo nivel de agua corporal es esencial para regular la temperatura del cuerpo, apoyar la función cardiovascular y prevenir las condiciones adversas relacionadas con el calor, como la deshidratación y los golpes de calor. Expertos nutricionistas de Herbalife subrayan la importancia de beber suficiente agua y adoptar hábitos saludables para enfrentar el calor sin riesgos y evitar consecuencias graves para la salud.

Según el Instituto Europeo de Hidratación, la hidratación es el proceso mediante el cual se reponen los fluidos perdidos para mantener el balance hídrico corporal. El cuerpo está compuesto principalmente por agua, dependiendo su porcentaje de factores como la edad, la composición corporal y el sexo (60% del peso corporal en los hombres adultos y de un 50 a 55% en mujeres adultas), siendo mayor cuánto más jóvenes. El consumo de agua diario establecido por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria es de 2 litros para las mujeres y 2,5 para los hombres.

La hidratación cumple funciones vitales en el cuerpo como lubricar el cerebro y las articulaciones, transportar los nutrientes y eliminar los desechos de las células del cuerpo. Además, ayuda a regular la temperatura corporal, distribuyendo el calor de los tejidos activos a la piel y refrescando el cuerpo a través de la transpiración. Dana Ryan, directora de Rendimiento Deportivo, Nutrición y Educación en Herbalife, destaca algunos otros aspectos interesantes sobre este tema

### **Hidratación a través de la alimentación**

Las fuentes de hidratación recomendadas son el agua y bebidas como infusiones, aguas saborizadas o zumos de frutas, teniendo en cuenta priorizar aquellas con un bajo contenido en azúcar. Pero no hay que olvidar que alimentos como frutas y verduras, que poseen un alto porcentaje de agua en su composición, contribuyen a mantener una buena hidratación.

**Frutas y verduras.-** A pesar de que el catálogo de verduras y hortalizas es numeroso, los productos ideales para este objetivo son aquellas que cuentan con una mayor cantidad de agua como las espinacas (90% a 99%), las zanahorias y el brócoli (80% a 89%). El pepino y el apio, con más del 90% de su contenido en agua, son ideales para consumir como snacks refrescantes. El melón, el tomate y las fresas, además de ser hidratantes, proporcionan fibra y vitaminas. Las ensaladas de frutas y verduras son la combinación ideal para contribuir a la ingesta de líquidos. De hecho, la lechuga, ingrediente común de este tipo de platos, contiene más del 90% de agua.

Yogures.- Tradicionalmente se asocia el yogur con el aporte de calcio que proporciona la leche, necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales, y con un apoyo a la salud digestiva. Pero ¿alguien hubiese pensado que contiene alrededor del 80% al 89% de agua? Otra importante razón para no olvidarse de ellos en las visitas al supermercado este verano.

Pepinillos.- El pepinillo, ese eterno condimento para complementar los alimentos y potenciador de sabores, contiene más del 90% de agua. Dicho volumen proviene del proceso de fermentación, en el que se agregan otras formas de líquido para ayudar a mantener o aumentar su contenido de agua.

Granizados o batidos de proteínas.- Los batidos son una excelente forma de mejorar la ingesta de líquidos de una manera refrescante, sabrosa y nutritiva. Producto versátil donde los haya, admite cualquier tipo de combinación, mezclar diferentes ingredientes en función de los gustos del consumidor, e incluso añadirle polvo de proteína.

#### Opciones divertidas y originales más allá del agua

Además del agua, existen diversas opciones para mantenerse hidratado de manera efectiva y deliciosa. Bebidas como infusiones de hierbas, té sin cafeína y agua de coco son excelentes alternativas que aportan hidratación y, en algunos casos, nutrientes adicionales.

Las infusiones de frutas frescas, como limón, naranja, frutas del bosque o pepino, no solo añaden sabor al agua, sino que también aumentan el contenido de vitaminas.

Los batidos y jugos naturales hechos con frutas y verduras son otra opción nutritiva y refrescante, proporcionando tanto líquidos como una dosis extra de fibra y antioxidantes.

Los helados caseros son otra forma divertida y deliciosa de mantenerse hidratado, especialmente durante los días calurosos. Preparados con ingredientes frescos como frutas, yogur y agua, estos postres no solo son refrescantes, sino también nutritivos. Al hacerlos en casa, se puede controlar la cantidad de azúcar añadida y optar por endulzantes naturales como la miel o el jarabe de agave.

Además, consumir caldos y sopas frías ligeras puede contribuir significativamente a la ingesta diaria de líquidos, especialmente en climas más fríos. Estas alternativas no solo diversifican la hidratación, sino que también enriquecen la dieta con nutrientes esenciales.

#### Maximizando el bienestar con la hidratación inteligente

La hidratación inteligente implica adoptar hábitos y estrategias que optimicen la ingesta de líquidos para mantener un equilibrio adecuado en el organismo. Esto incluye no solo beber agua regularmente, sino también elegir bebidas y alimentos que contribuyan a la hidratación de manera eficiente y evitar líquidos que puedan deshidratar, como las alcohólicas.

Además, es útil establecer una rutina de hidratación, bebiendo agua a intervalos regulares y no solo cuando se siente sed. Utilizar herramientas tecnológicas, como aplicaciones de seguimiento de hidratación, puede ayudar a monitorear y ajustar el consumo diario de líquidos según las necesidades individuales.

La hidratación inteligente también considera factores individuales como la actividad física, el clima y las necesidades específicas de cada persona, asegurando así una hidratación óptima y personalizada para mantener la salud y el bienestar general.

En resumen, la hidratación inteligente combina hábitos de consumo, elección de alimentos y el uso de tecnología para mantener el cuerpo bien hidratado y funcionando de manera óptima.

**Datos de contacto:**

Laura Hermida Ballesteros

Alana Consultores

917818090

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

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>