

La importancia de la hidratación para una vida saludable según Elvira Vidal Dinares

La hidratación es un pilar fundamental de una buena salud y bienestar, pero con frecuencia se le otorga menos importancia que a otros aspectos de la nutrición. Elvira Vidal Dinares, reconocida experta en nutrición, recalca que mantener el cuerpo bien hidratado es esencial para que todos los procesos fisiológicos funcionen correctamente. Desde la digestión hasta la regulación de la temperatura corporal, el agua desempeña un papel crucial en el organismo

Una de las principales recomendaciones de Vidal es consumir al menos entre 1,5 y 2 litros de agua al día, aunque este requerimiento puede variar en función del nivel de actividad física, el clima y las necesidades individuales. Elvira Vidal explica que, durante la actividad física o en situaciones de calor extremo, el cuerpo pierde más agua a través del sudor, lo que aumenta el riesgo de deshidratación. Por esta razón, es vital compensar esa pérdida con una ingesta adicional de líquidos para mantener un equilibrio adecuado.

Además del agua, otras fuentes saludables de hidratación incluyen infusiones sin azúcar, caldos y alimentos ricos en agua como las frutas y las verduras. Alimentos como el pepino, la sandía, las naranjas y las fresas no solo ayudan a hidratar el cuerpo, sino que también proporcionan vitaminas y minerales que refuerzan el sistema inmunológico y contribuyen a una buena digestión. Elvira Vidal destaca la importancia de diversificar las fuentes de hidratación para asegurar que el cuerpo no solo reciba líquidos, sino también nutrientes esenciales.

Un aspecto importante que menciona es la confusión que muchas personas tienen entre la sed y el hambre. A menudo, el cuerpo envía señales que son interpretadas como hambre, cuando en realidad está pidiendo agua. Según Vidal, esto puede llevar al consumo innecesario de alimentos, lo que afecta el control del peso. Reconocer cuándo el cuerpo necesita hidratarse y cuándo tiene hambre es clave para mantener una alimentación equilibrada y evitar comer en exceso.

"Beber agua a lo largo del día no es solo una cuestión de supervivencia, sino un hábito que impacta de manera positiva en el bienestar físico y mental", afirma Elvira Vidal Dinares.

En definitiva, la hidratación es uno de los aspectos más básicos, pero esenciales para mantener un cuerpo y mente sanos, y debe ser parte integral de cualquier estilo de vida saludable.

Datos de contacto:

Elvira Vidal Dinares
Elvira Vidal Dinares
62 33 1606 0342

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

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>