NOMBRE: MARINA APELLIDO: REINA

Dietista especializada en nutrición deportiva y nutrición infantil es cofundadora del centro de deporte y nutrición Hoy Empiezo (www.hoyempiezo. es) donde tiene su consulta privada y además imparte formaciones y trabaja como asesora nutricional para diversas

empresas. También participa en un comité de expertos para la elaboración de guías alimentarias en la Red de escuelas públicas infantiles de Madrid y colabora en diversos medios de comunicación como divulgadora nutricional.

■ ALIMENTACIÓN



HIDRATARSE

de la forma más sabrosa

¿Sabías que el melón contiene un 93% de agua? ¿Que cada día perdemos 500 mililitros mediante nuestra respiración? Con estos datos queda claro que necesitamos hidratarnos a diario para que el funcionamiento de nuestro organismo sea correcto.

> eber agua e infusiones es la primera opción que se nos ocurre para hidratarnos correctamente, pero la entrada de líquido no se produce solo a través de la bebida, sino que los alimentos que consumimos también pueden aportarnos una parte importante de nuestra hidratación corporal.

SOMOS AGUA

Tus células son el compartimento corporal que más agua almacena. Con la práctica de actividad física, debido a una sudoración excesiva y un aumento del requerimiento de agua, una carencia de ingesta de líquidos o un ejercicio muy prolongado se puede romper el equilibrio de entrada y salida de agua y electrolitos en las células, produciéndose una reducción del tamaño de las mismas.

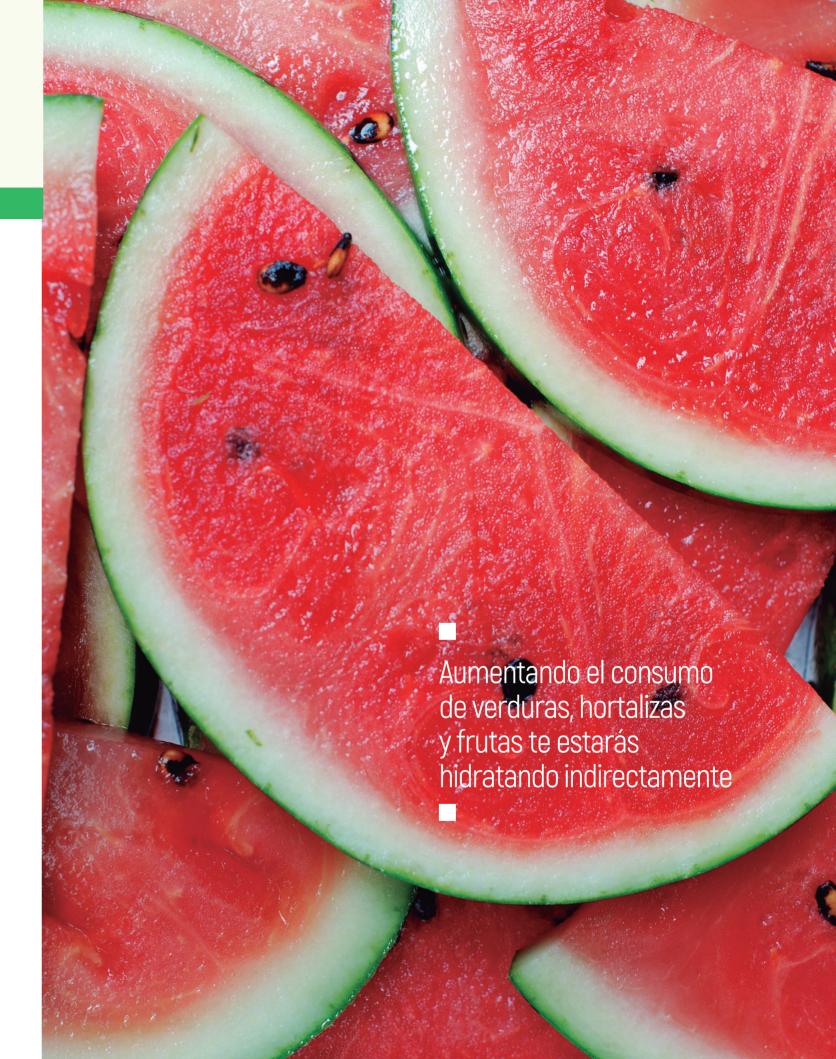
La disminución de producción de orina para evitar mayores pérdidas hídricas aumentará su densidad de solutos, haciendo que los riñones tengan trabajo extra nada conveniente. Mantener una correcta diuresis durante la actividad física, bebiendo de forma progresiva a medida que se pierden líquidos, nos asegurará un rendimiento más óptimo.

Nuestro cuerpo dispone de dos grandes compartimentos hídricos:

■ Líquido intracelular: formando parte de las células corporales, se trata del 40% del peso corporal total. En personas con mayor porcentaje de grasa, este compartimento puede verse bastante reducido.

Atento a estos signos y si los detectas ibebe más agua!

- Sensación de boca seca.
- Pis de color levemente oscuro.
- Visitas al baño poco frecuentes.
- Dolores de cabeza recurrentes.
- Labios agrietados.
- Piel seca.
- Calambres continuos al hacer deporte.



Recetas hidratantes







SOPA FRÍA DE MELÓN, PEPINO Y MENTA

Lava bien el pepino y trocéalo. Colócalo en el vaso de la batidora y añade 150 g de melón en trozos, 5 hojitas de menta fresca (puedes usar congelada), un chorrito de aceite de oliva virgen, pizca de sal y tritura.



■ A L I M E N T A C I Ó N

Líquido extracelular: compuesto por el líquido intersticial y el plasma, fracción líquida de la sangre en el que se encuentran las células sanguíneas.

Para que las concentraciones de agua intracelular y extracelular estén en equilibrio u homeostasis, entran en juego las concentraciones de dos iones principales: **sodio y potasio.** Esa es la razón por la que las bebidas de reposición comerciales incluyen en su composición los famosos electrolitos. Si la hidratación deportiva se realizara solo con agua, podría producirse una **hiposmolaridad** debida a la

Los alimentos con mayor contenido en agua

ALIMENTOS	% AGUA
Pepino	95,7
Zumo de tomate	95,6
Canónigos	95,6
Lechuga	95,2
Rábano	94,8
Calabacín	94,6
Sandía	94,6
Apio	94,4
Acelga	94,4
Borraja	94,4
Tomate	93,9
Espárragos blancos en conserva	93,4
Espinaca hervida	93,1
Setas a la plancha	92,6
Lombarda	92,3
Pimiento rojo	92,2
Melón	92,4
Berenjena	92,2
Pepinillos	91,7
Remolacha conserva	90,5

Fuente: Tablas de composición de alimentos BEDCA.



carencia de solutos que se han ido perdiendo a través del sudor. Esto supondría una rotura del balance hídrico celular que, de mantenerse en el tiempo, desembocaría en deshidratación.

¿CÓMO SABER SI ESTAMOS HIDRATADOS?

Nuestro organismo dispone de sus propios mecanismos para avisarnos de que tenemos sed. Un interesante estudio de cohortes realizado en Estados Unidos (Inadequate Hydration, BMI, and Obesity Among US Adults: NHANES 2009–2012) evidenció que aquellos sujetos con un mayor índice de masa corporal tenían una mayor tasa de deshidratación que los que presentaban un peso corporal inferior. Estos resultados tienen lógica: si una persona no aprende a distinguir las señales que envían sus mecanismos reguladores del hambre y la sed, puede llevarle a comer en lugar de hidratarse con agua.

Esto puede desembocar en una mayor ingesta de calorías extras innecesarias y que su sed continúe presente, volviendo a comer una y otra vez, cuando en realidad son ganas de beber lo que siente. Si se ignoran las señales que el cuerpo envía, podemos acabar deshidratados durante los entrenamientos, propiciar el desarrollo de piedras en el riñón, tener infecciones urinarias recurrentes, favorecer el estreñimiento, etcétera.

Aumentando el consumo de verduras, hortalizas y frutas te estarás hidratando indirectamente

LOS ALIMENTOS MÁS RICOS EN AGUA

El agua se pierde cada día a través de la orina, la respiración, las heces y el sudor, por lo que se hace imprescindible reponer diariamente estas pérdidas a través del agua bebida y alimentos ricos en ella

Es coherente pensar que cuanto más **fresco** sea el alimento más contenido en agua tendrá. No es casual que la tierra, durante la temporada de verano, nos provea de deliciosos frutos de gran calibre como el melón o la sandía, con un elevado contenido en agua. En los meses de más calor están de temporada alimentos comolos pimientos, pepinos y tomates, los ingredientes principales para hacer un rico gazpacho. Las ensaladas frescas y la fruta es lo que más nos apetece en la estación más calurosa. Escuchemos a la naturaleza y a nuestro cuerpo, porque son sabios.



