



Hidratación

Las principales pautas dirigidas a garantizar una correcta hidratación son:



- tomar un vaso de agua cada 15 minutos aproximadamente, **aunque no se sienta sed.**
- Facilitar el acceso a agua fresca, entre 10 °C y 15 °C, y promover su consumo de forma periódica.
- Mantener una dieta equilibrada para asegurar la reposición de sales. Si bien, durante los periodos de aclimatación puede adicionarse un poco más de sal a los alimentos.
- En tareas con un alto nivel de esfuerzo físico, pueden ingerirse

bebidas isotónicas con moderación. No obstante, su consumo puede incorporar una dosis innecesaria de sal y azúcar en la dieta.

- No consumir bebidas con alcohol o con exceso de cafeína, pues contribuyen a la pérdida de líquidos.

Una forma común de detectar si la ingesta de agua es la adecuada, consiste en observar el color de la orina, que varía según la cantidad que se beba. Los líquidos diluyen los pigmentos amarillos de la orina, de manera que cuánto más hidratado se encuentra el cuerpo, más clara es la orina.

Recuerda que el color de la orina también puede alterarse por la ingesta de ciertos alimentos o líquidos, las enfermedades y los medicamentos.

LA HIDRATACIÓN SEGÚN EL COLOR DE LA ORINA

