

¿Porque es importante tomar agua?

¿Qué tienen en común tú, los árboles y un hámster? ¿Te rindes? Todos necesitan agua. Todos los seres vivos necesitan agua para sobrevivir, independientemente de que la saquen de una fuente, una nube de lluvia o un pequeño recipiente acoplado a una jaula de hámsters.

Sin agua, tu cuerpo dejaría de funcionar como es debido. Más de la mitad del peso de tu cuerpo está formado por agua, y una persona no puede sobrevivir sin agua más de unos pocos días. ¿Por qué? Porque tu cuerpo necesita agua para poder llevar a cabo muchas de las funciones que desempeña. Por ejemplo, tu sangre, que contiene mucha agua, lleva oxígeno a todas las células de tu cuerpo.

Sin oxígeno, todas esas células diminutas morirían y tu cuerpo dejaría de funcionar. El agua también se encuentra en la linfa, un líquido que forma parte del sistema inmunitario, que nos ayuda a luchar contra las enfermedades. El agua ayuda a mantener la temperatura de tu cuerpo normal. También necesitas agua para digerir los alimentos y para eliminar los productos de desecho.

El agua es necesaria para los jugos digestivos, la orina y las heces. Y no dudes de que el agua es el principal componente de la transpiración, que también se llama sudor.



Además de ser una parte importante de los fluidos corporales, el agua es necesaria para que cada una de las células de nuestro cuerpo funcione.

Tu cuerpo no obtiene agua solo al beberla. Cualquier líquido que bebas contendrá agua, pero el agua y la leche son las mejores opciones.

Hay muchos alimentos que contienen agua. La fruta contiene bastante agua, algo fácil de imaginar si piensas en cómo se te llena de jugo la barbilla después de dar mordisco a un melocotón o a una ciruela.

Las verduras y las hortalizas también contienen mucha agua. Piensa en el jugo que sale al cortar un tomate o en el líquido que te llena la boca cuando das un mordisco a un jugoso trozo de apio.

¿Cuánto es suficiente?



Puesto que el agua es tan importante, tal vez te preguntes si estás bebiendo lo suficiente. No hay una cantidad mágica ni fija de agua que los niños necesiten beber cada día. La cantidad de agua depende de la edad, el tamaño, el estado de salud y el nivel de actividad. También hay que tener en cuenta el clima (la temperatura y la humedad).

Por lo general, los niños beben algo en las comidas y es indudable que tienen que beber cuando tienen sed. Pero, si estás enfermo o aprieta el calor y/o haces ejercicio, necesitarás beber más. Asegúrate de beber más agua de la habitual cuando hace calor, sobre todo mientras practicas deporte o haces ejercicio físico.

Saber cuándo debes beber también es importante. Si vas a jugar un partido, a hacer deporte o simplemente a entrenar o a jugar con intensidad,

bebe agua antes, durante y después de la actividad física. No te olvides nunca tu botellita de agua. ¡No puedes rendir al máximo mientras piensas en la sed que tienes!

Cuando tu cuerpo no tiene suficiente agua, se dice que te estás deshidratando. La deshidratación puede impedirte ser lo rápido y lo eficaz que podrías ser. Una deshidratación grave puede hacer que te sientas muy mal. ¡O sea que, cuando apriete el calor, ten siempre a mano una botella de agua! El agua no solo evita la deshidratación, sino que es de lo más refrescante ¡y no contiene ni una sola caloría!

Tu cuerpo regula la cantidad de agua en tu cuerpo. Puede retener agua cuando no tienes suficiente o eliminarla cuando tienes demasiada. Si tu orina es de un color amarillo muy claro, estás hidratado. Cuando orinas de un color muy oscuro, es hora de beber agua.

Puedes ayudar a tu cuerpo bebiendo cuando tengas sed e incrementando el consumo de agua cuando hagas ejercicio físico y apriete el calor. Así tu cuerpo podrá desempeñar correctamente todas sus maravillosas y acuosas funciones, ¡y tú te encontrarás de maravilla.

Disponible en:

<https://kidshealth.org/LurieChildrens/es/kids/water-esp.html>