



Consumo de agua para tener mejor salud



Descripción general

Usted siempre está ocupado y difícilmente puede encontrar tiempo para prestar atención a su salud. Dar prioridad a su salud no siempre es fácil o práctico. Pero usted puede estar pasando por alto una estrategia básica: beber agua. Sí, aunque muchos de nosotros tomamos refrescos, jugos o bebidas deportivas cuando tenemos sed, el agua pura es la opción más saludable.

Por qué necesita agua

El agua es esencial para su cuerpo. Si no recibe suficiente, su cuerpo sufre. A esto lo llamamos "deshidratación". Así que asegúrese de beber mucha agua cuando tenga sed y tome agua con sus comidas.

De qué forma ayuda

¿Por qué el agua es mejor que otras opciones? Bueno, a diferencia de muchas bebidas populares, el agua no contiene azúcar ni cafeína. Evitar el azúcar disminuye las calorías innecesarias. De hecho, reemplazar 20 onzas de gaseosa por la misma cantidad de agua ahorra alrededor de 240 calorías. Evitar el azúcar también mantiene sus dientes sanos y fuertes. Y demasiada cafeína está relacionada con dolores de cabeza, agitación y ansiedad.

Cuándo necesita más agua

Hay ocasiones en las que necesita beber más agua de lo habitual. Usted necesita beber más agua cuando tiene fiebre y cuando tiene diarrea o vómitos. Necesita beber más agua cuando está en un clima cálido. Y, por supuesto, necesita beber más cuando está físicamente activo. Así que sacie su sed con agua. Su cuerpo se lo agradecerá.