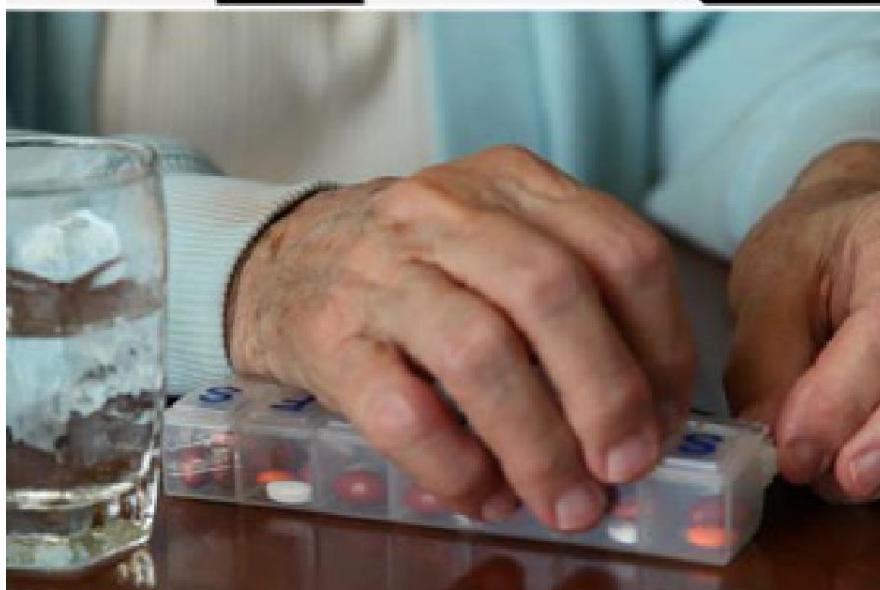




Mira el video

Ingerir suficientes líquidos a medida que se envejece



Descripción general

Es importante asegurarse de beber suficientes líquidos todos los días. Esto no siempre resulta fácil, porque a medida que se envejece es posible que se pierda el sentido de la sed. Aun así usted necesita líquidos para digerir los alimentos y eliminar los desechos. Y es posible que necesite líquidos extra, si está tomando ciertos medicamentos. Aquí hay algunas formas fáciles de asegurarse de estar bebiendo la cantidad suficiente de líquido.

A lo largo del día

En primer lugar, trate de aumentar la ingesta de líquidos a lo largo del día. El agua es lo mejor, pero también se puede beber leche descremada o de bajo contenido graso. Opte por bebidas que no tengan azúcar agregada. Mantenga una bebida a la mano, de modo de poder tomar sorbos en forma regular. Durante las comidas, tome un sorbo entre bocado y bocado. A modo de refrigerio, tome una taza de caldo bajo en grasas. Y cuando sea hora de tomar una pastilla, trate de beber un vaso entero de agua, en vez de solo un sorbo.

Antes de hacer ejercicio

También necesita recordar beber un vaso de agua siempre que tenga planeado estar activo. Por lo tanto, beba uno antes de hacer ejercicio o antes de salir. Esto resulta de especial importancia en días calurosos.

Alcohol y cafeína

Límite o evite las bebidas que contengan alcohol o cafeína. Estas lo pueden deshidratar.

Conclusión

Hable con su médico para obtener más información acerca de la cantidad adecuada de líquidos que debe ingerir.