



## 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

Limite 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.