

Se acaban de publicar las Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española.

En los últimos años, han proliferado nuevas bebidas que se suman a las de consumo tradicional, lo que hace muy conveniente instaurar unas Guías directrices que puedan orientar a los consumidores sobre lo que resulta más adecuado beber en cada momento.

El agua es un recurso natural indispensable para la vida y esencial en nuestra alimentación cotidiana en todas las épocas del año. Es conocido como el grado de hidratación puede influir sobre la salud y el bienestar, incluyendo la concentración mental, el rendimiento físico y la tolerancia al calor. Sin embargo, su importancia trasciende menos que otros aspectos de la dieta como las calorías o la grasa.

El agua de bebida y la de los propios alimentos, junto con el resto de líquidos que ingerimos, tienen que garantizar la correcta hidratación en todas las edades y circunstancias vitales. Esto es especialmente importante en lo que respecta a grupos concretos de población (enfermos, niños y ancianos) donde asegurar la correcta hidratación es imprescindible y en los que la sed no garantiza que se beban siempre las cantidades necesarias.

- En la mujer embarazada, una parte importante del aumento de peso se produce a expensas del incremento del volumen plasmático. En el caso de la lactancia, si tenemos en cuenta que aproximadamente un 87-90% de la composición de la leche es agua, resulta obvio la importancia de mantener una ingesta hídrica adecuada si queremos preservar la calidad y cantidad de la leche y, por lo tanto, el estado nutricional del niño y de la madre.
- En el caso del niño, su balance hídrico tiene que estar equilibrado a través de aportaciones cotidianas suficientes, especialmente en las primeras etapas de la vida en la que son más vulnerables a desequilibrios de líquidos y electrolitos. Los niños -en especial los bebés y los que empiezan a caminar- tienen un mayor riesgo, incluso mortal, de deshidratación que los adultos.

- En los ancianos, las necesidades de agua se cifran en torno a 30-35 mL por Kg de peso y día. Hay circunstancias que incrementan las necesidades de líquidos del organismo como el estrés, la actividad y el ejercicio físico, el aumento de la temperatura ambiental, la fiebre, las pérdidas de líquidos por vómitos y/o diarreas, la diabetes descompensada, las quemaduras, etc. El colectivo de los mayores es especialmente susceptible a estos efectos.
- En los deportistas, los factores que condicionan el ejercicio en relación con la hidratación son: las características del ejercicio, las condiciones ambientales, las características individuales, el acostumbamiento a las condiciones climáticas externas, el entrenamiento, el umbral y la capacidad de sudoración.

En los últimos años, además de las bebidas tradicionales, han proliferado en el mercado una gran variedad de nuevas bebidas que, a menudo, tienen un valor calórico apreciable. Ello hace que resulte muy conveniente instaurar unas Guías directrices que puedan orientar a los consumidores de diferentes edades y circunstancias vitales, así como a los distintos profesionales de la salud, sobre lo que resulta más adecuado beber o aconsejar beber en cada momento.

- Las Recomendaciones para la población española.

A pesar de la importancia de una adecuada ingestión de agua, hay una confusión generalizada sobre la cantidad total de agua que se debe consumir. Ello es debido a una mala interpretación de las recomendaciones ya existentes. Un modelo adecuado de ingestión de bebidas, sería aquel donde predominase la ingestión de agua potable e infusiones y donde el resto de bebidas no contribuyesen con más de un 10% a las necesidades energéticas diarias.

El resumen de las recomendaciones para adultos españoles (variables según la temperatura ambiente, el ejercicio físico, etc., etc.) sería el siguiente:

- **Grupo I**, hasta doce raciones al día para los varones y nueve raciones para las mujeres (agua, Infusiones), siendo posible sustituir parte de estas raciones por bebidas del resto de los grupos según las recomendaciones globales
- **Grupo II**, dos raciones al día (bebidas lácteas, de soja)
- **Grupo III**, dos raciones al día (bebidas refrescantes con edulcorantes acalóricos)
- **Grupo IV**, de ninguna hasta dos raciones al día (una ración diaria de zumos)
- **Grupo V**, una ración al día (refrescos azucarados)

(Se considera una ración la cantidad de 250 mL)

Raciones recomendadas de ingestión de bebidas en España.

Grupo I, 12 raciones/día varones; 9 para mujeres

Agua, Infusiones

Grupo II, 2 raciones/día

Bebidas lácteas, de soja

Grupo III, 2 raciones/día

Bebidas refrescantes con edulcorantes acalóricos

Grupo IV, 0-2 raciones/día

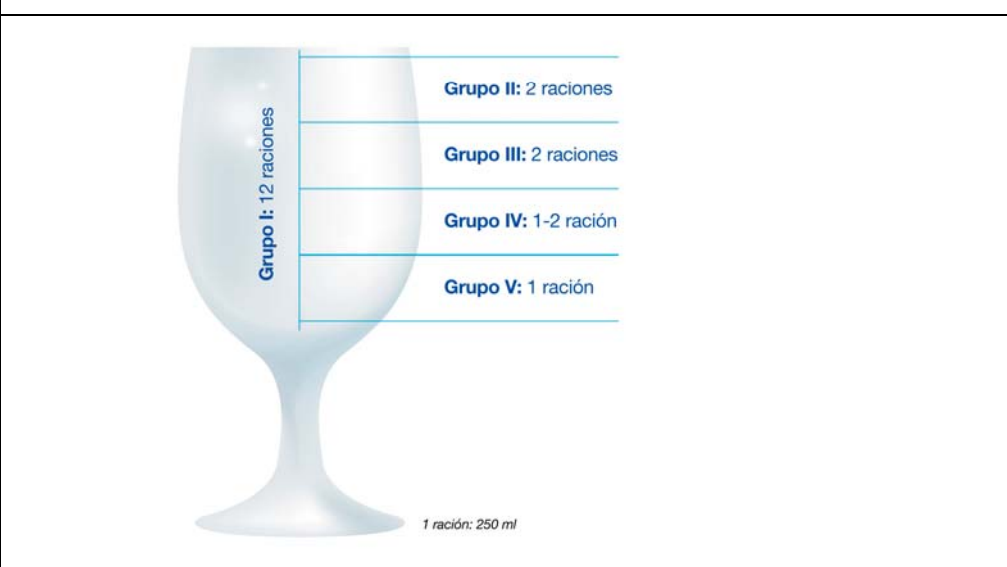
1 ración/día zumos

0-1-2 raciones cerveza o similar/día (voluntaria, adultos sanos)

Grupo V, 1 ración/día

refrescos azucarados

Raciones recomendadas de ingestión de bebidas en España.



Se acaban de publicar las Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española.

El documento completo está a su disposición en la web www.nutricion.org

Si desea información ampliada, puede entrar en contacto con la Secretaría de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).

sedca@nutricion.org

Tf. 902.012998

www.nutricion.org

Tf. 634.439727

- Documento elaborado con los auspicios de:

