

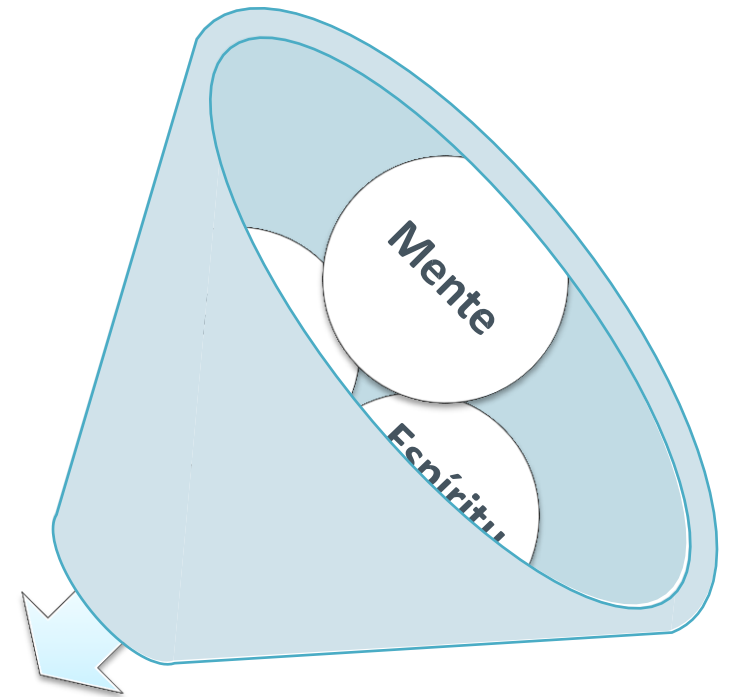
Haga clic para modificar el
estilo de título del patrón

- Haga clic para modificar el estilo de texto



HIDRATACIÓN

Bienestar



Alimentación

Descanso

Actividad física *Hidratación*

Objetivo

¿Por qué este hablamos de hidratación?

Para compartirte **por qué la hidratación es una parte importante** de un estilo de vida saludable y cómo nuestros productos pueden contribuir a ello.



**¿Por qué es importante
hidratarnos?**

Hidratación



¿Por qué es importante hidratarnos?

...cuando menos el **60 %** de nuestro peso corporal es agua...

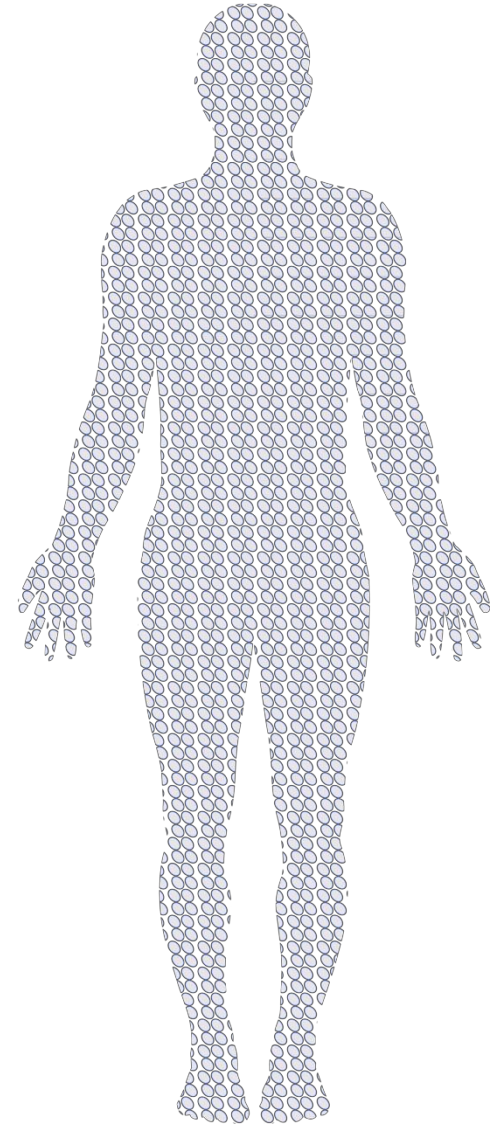
¿Sabías que podemos sobrevivir **3 a 5 semanas** sin comer pero...

... solamente **3 a 7 días** sin beber líquidos?

Hidratación

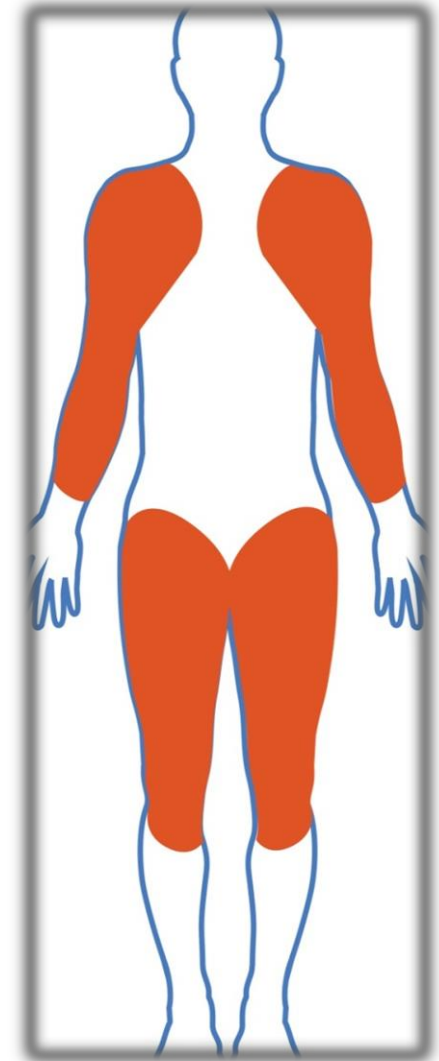
¿Para qué sirve el agua en el organismo?

Lleva sustancias a cada parte del cuerpo.



Hidratación

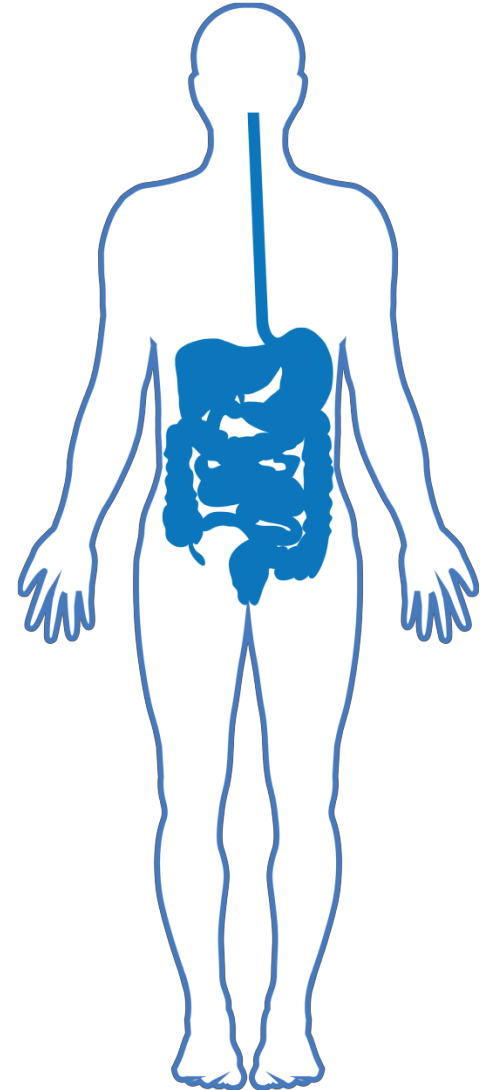
El agua protege las **articulaciones** y permite a los **músculos** funcionar correctamente



Hidratación

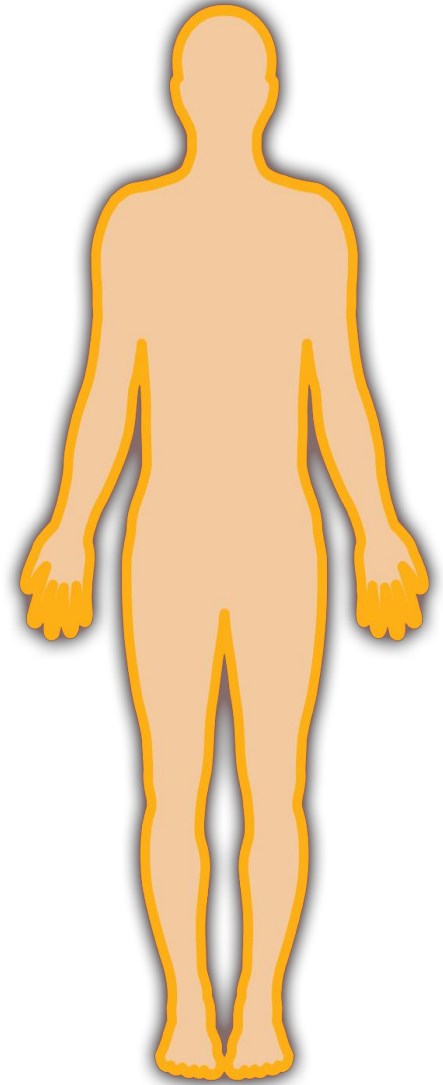
El agua es importante en el proceso de digestión, por ejemplo:

- ✓ Es parte de la **saliva**
- ✓ Disuelve las **sustancias para su absorción**



Hidratación

Regula la **temperatura corporal**

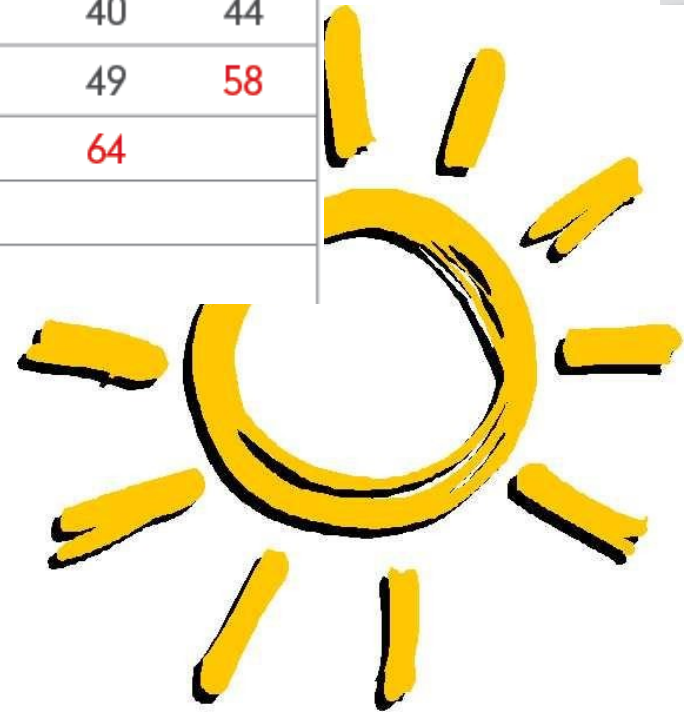


Hidratación

El clima...



		TEMPERATURA								
		21°	23.8°	26.6°	29.4°	32.1°	34.9°	37.7°	40.5°	43.2°
		C	C	C	C	C	C	C	C	C
HUMEDAD RELATIVA	0%	18	21	24	25	28	30	32	35	37
	20%	19	22	25	27	30	33	37	40	44
	40%	20	23	26	29	33	38	43	49	58
	60%	21	24	27	32	37	45	55	64	
	80%	22	25	29	36	45	57	69		
	100%	23	26	32	42	56	76			

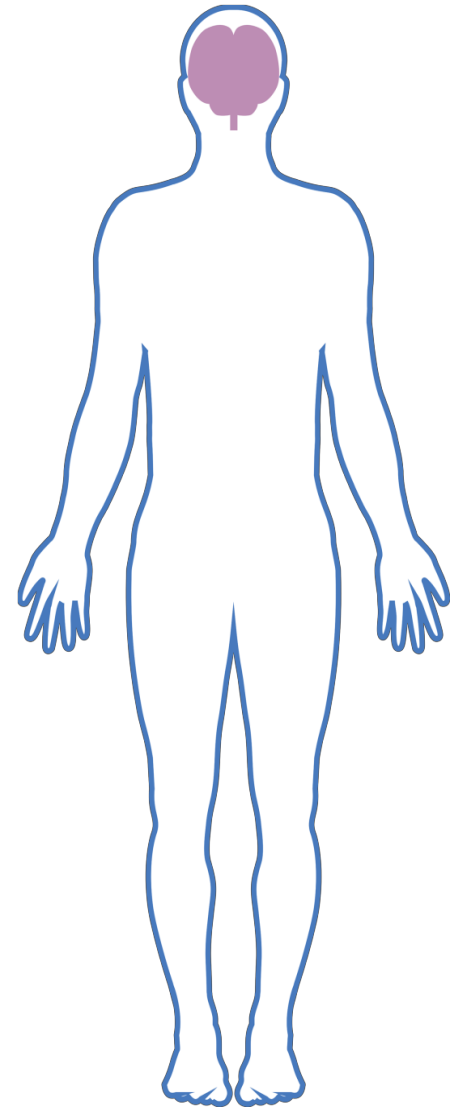


Hidratación

El agua es importante para que el **cerebro** funcione correctamente. Con una pérdida de agua **equivalente a:**

1% a 2% del peso corporal;
disminuye la habilidad para concentrarse.

>2% del peso corporal; se reducen las habilidades de procesar información y **disminuye la memoria a corto plazo.**

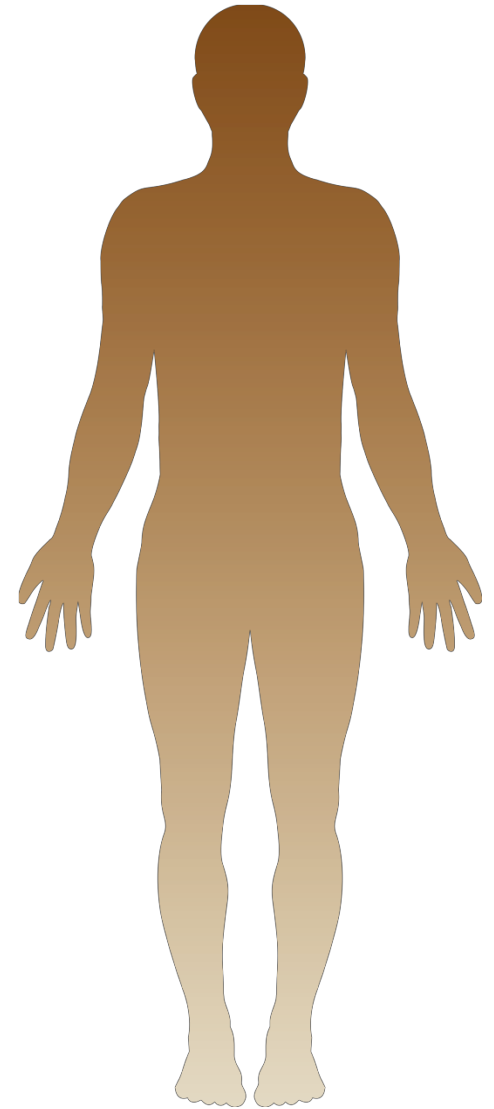


Hidratación

Piel:

✓ **Elasticidad**

✓ **Suavidad**

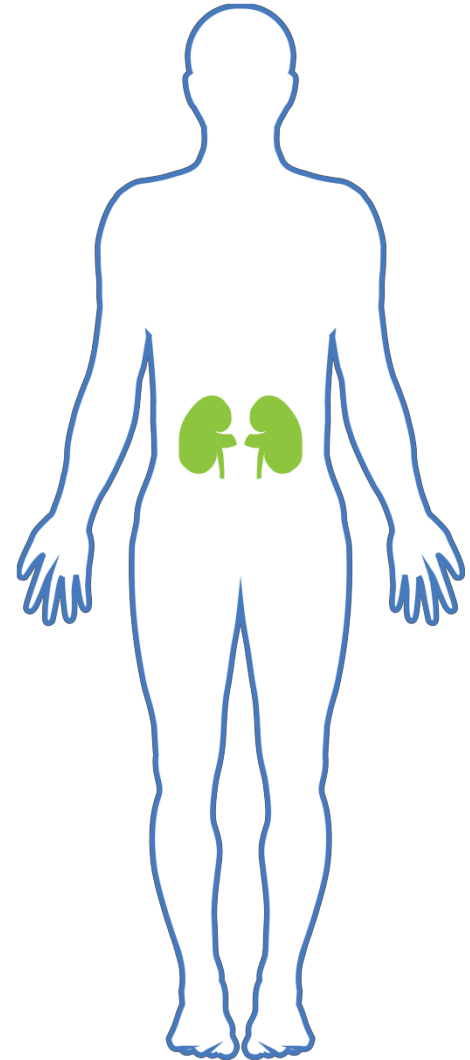


Hidratación

Riñones:

Elimina **desechos y toxinas**

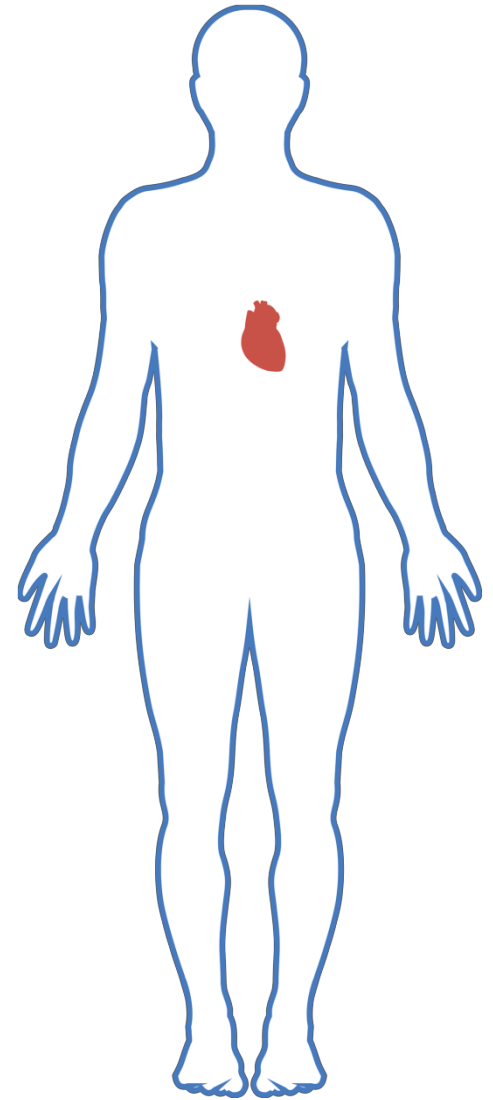
Riñones de una persona saludable y bien hidratada filtran aproximadamente **180 litros de agua al día.**



Hidratación

El agua es **funcionamiento del corazón** y ayuda a regular la presión sanguínea.

La **deshidratación puede reducir** la presión sanguínea e **incrementar el ritmo cardiaco**



Hidratación



Diariamente perdemos entre **1 y 3 litros** de agua que hay que reponer.

¿Cómo la reponemos?

Bebiendo líquidos y consumiendo alimentos ricos en agua como; verduras, frutas y caldos, leche y yogurt.

recuerda que todas las bebidas hidratan

Serra L. et. Al. Guía de Hidratación y Salud. Anfabra, España; 2007:1-36.

Mudge G, Weiner I. Agents affecting volume and composition of body fluids. In: Goodman Gilman A, Rall T, Nies A, Taylor P, eds. Goodman and Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics. Elmsford, NY: Pergamon Press, Inc.; 1990:682-707.

**¿Qué cantidad de líquidos
requiero consumir para estar
hidratado?**

Consumo



La cantidad de líquidos que necesito puede variar dependiendo de:

- La actividad física
- La edad
- La dieta
- El clima



Recuerda que debemos de beber regularmente durante el día para evitar síntomas de deshidratación como la sed.

Consumo

80 % de los líquidos
bebidos,
20% de los alimentos

INGESTIÓN DIARIA SUGERIDA DE LÍQUIDOS EN MÉXICO		
EDAD Y SEXO	INGESTIÓN DIARIA SUGERIDA ^a	
	LITROS	TAZAS (APROX.) ^b
Niños y niñas de 1 a 3 años	1.1 a 1.5	4.5 a 6.5
Niños y niñas de 4 a 8 años	1.6 a 2	6.5 a 8.5
Niños de 9 a 13 años	2 a 2.7	8.5 a 11.5
Niños de 9 a 13 años	2 a 2.7	8.5 a 11.5
Adolescentes mujeres de 14 a 18 años	2.5	10.5
Adolescentes varones de 14 a 18 años	2.8	11.5
Mujeres adultas	urbanas: 3 rurales: 3.1	urbanas: 12.5 rurales: 13
Hombres adultos	urbanas: 3.7 rurales: 4	urbanas: 15.5 rurales: 16.5

Fuentes: Aguilar M, Castañeda E, Sotelo S. Recomendaciones de ingestión de nutrientes para la población mexicana. Tercer informe. Secretaría de Salud. Secretaría de Salud, 2012.
a. Cifras redondeadas. b. Una taza corresponde aproximadamente a 230 mililitros o 8 onzas.
c. Fuente: Secretaría de Salud.

Contenido de agua en alimentos y bebidas

Contenido de agua de ciertos alimentos y bebidas

Alimentos/bebidas	% de agua
Agua, infusiones de té o café, bebidas carbonatadas de bajas calorías, té en lata o botella, bebidas deportivas, limonada, jugos de vegetales	90-100%
Leche, bebidas carbonatadas (comunes), jugos de fruta, bebidas a base de jugo	85-90%
La mayoría de las frutas y verduras	70-85%
Queso	40-50%
Cereales, arroz y pasta	65-90%
Pan, roscas, bizcochos	30-45%
Los cereales listos para el consumo	2-5%
Pescados y mariscos	70-80%
Carne de res, pollo, cordero, cerdo, pavo, ternera	45-65%
Papas fritas, pretzels, golosinas, galletas, bocaditos, frutas disecadas, palomitas de maíz	1-10%
Semillas y frutos secos	1-5%

Fuente: Hidratación: Líquidos de por vida (ILSI 2004)

Consumo

*Puedes requerir mayor cantidad de líquidos cuando **realizas actividad física o estás expuesto a temperaturas elevadas***



Hidratación y actividad física

Recuerda que beber líquidos es esencial en un estilo de vida activo porque:

Permite un mejor desempeño de los músculos: Les lleva el oxígeno y los nutrientes que requieren para producir energía y acarrea las sustancias de desecho que el músculo elimina en este proceso.

Mantiene un **volumen de sangre adecuado** para no hacer trabajar de más al corazón.

Ayuda como **sistema de enfriamiento:** Al hacer ejercicio el cuerpo se calienta, sudamos y al evaporarse el sudor, toma calor del cuerpo enfriándolo.

Protege órganos al rodearlos y amortiguar los movimientos propios de la actividad.



Consumo

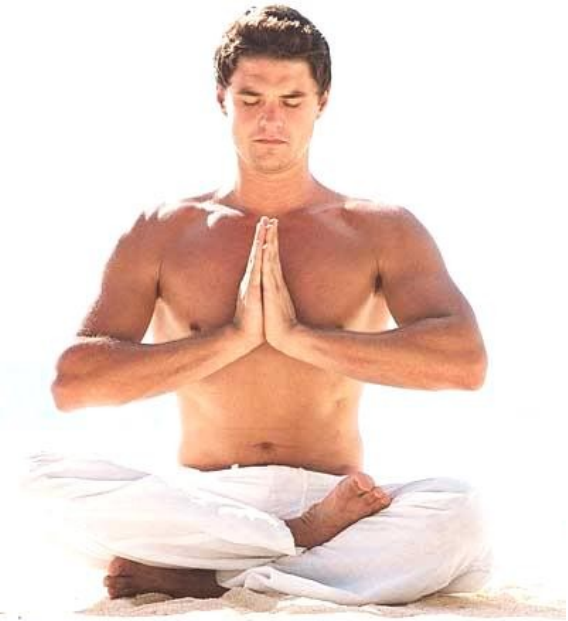
Tips para mantenerte bien hidratado cuando haces **ejercicio**:

Toma suficientes **líquidos antes, durante y después** de una actividad física. Lleva siempre contigo una bebida.

Rehidrátate después de una actividad y te recuperarás más rápido física y mentalmente.

Toma líquido cada 15 minutos durante una actividad física aunque no tengas sed.

Cuando tengas síntomas como piel enrojecida, fatiga, elevación de la temperatura corporal, elevación del pulso, mareos, pueden ser síntomas de deshidratación. **Hidrátate**



¿Qué líquidos beber?

Productos

Nuestro portafolio de productos puede ayudar a cubrir parte de tus necesidades de **hidratación...**



Plan diario de hidratación personal

Productos

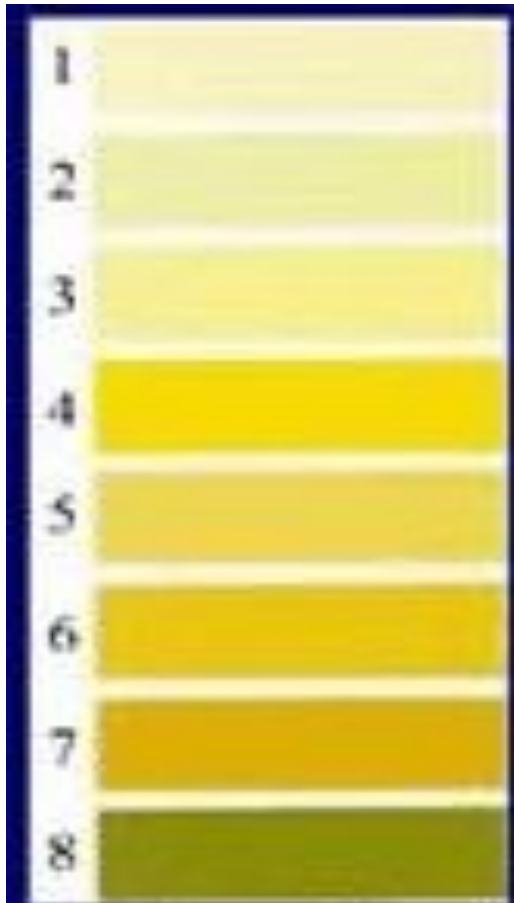
Mi plan de hidratación

Hora	Ocasión	Bebida	Cantidad	Observaciones
	Al despertar			
	En el desayuno			
	En la comida			
	En la cena			
Total				

¿Estoy bien hidratado?

Signos de deshidratación

- Aumento de la sed 1%, no confiable
- Boca reseca o pegajosa
- Calambres musculares
- Mareos o dolores de cabeza
- Fatiga
- Concentración disminuida
- Baja diuresis
- Incapacidad de producir lágrimas
- Piel reseca



Productos

¿Tomar más agua que la que necesito me puede hacer daño?

SI.

Cada persona tiene necesidades particulares de hidratación. Sobrepassar estas cantidades puede provocar un desbalance electrolítico que nos puede causar baja de sodio (**hiponatremia**). Los síntomas son:

- Dolor de cabeza
- Visión borrosa
- Confusión
- Desorientación
- Nauseas
- Calambres
- Convulsiones
- Muerte



Conclusión

Para un estilo de vida activa y saludable, no olvides:

- ✓ **Tener una alimentación correcta**
- ✓ **Hidratarte correctamente**
- ✓ **Moverte**
- ✓ **Y divertirte !!!!!**



Conclusión



“No puedo pensar en una mayor alegría, una mayor responsabilidad o en una profesión más enriquecedora que representar a la marca más querida y reconocida del mundo”.

Muhtar Kent

Presidente y Director Ejecutivo
The Coca-Cola Company

Quiero saber más...
www.coca-cola.com



Contacto: embajador@cedesko.com

App Embajador: Descárgala ya:
<http://www.cedesko.com/app-embajador/login.php>