

NUTRICIÓN



para TU salud

Volumen No 02-2023

EL PAPEL DE LA HIDRATACIÓN EN LA SALUD

1

ACTUALIDAD

- Nutrición e hidratación

TENDENCIA

ARTÍCULOS

2

- Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual

- Shifting Focus: From hydration for performance to hydration for health

- Hydration in Children: What Do We Know and Why Does it Matter?

3

¿QUÉ ESTA PASANDO EN GLOBAL?

- The Nestlé Waters Pledge

4

NESTLÉ EN TU VIDA

- Nestlé® Pureza Vital®



ACTUALIDAD

Nutrición e hidratación

Nut. Ana Daniela Vázquez Alonzo

Nutrióloga egresada de la Universidad Anáhuac México, profesora de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad La Salle Cancún, titular de las materias de fisiología, dietas especiales y clínica I y II.



La hidratación es esencial para un buen estado de salud, el consumo de agua pura es indispensable para mantener el equilibrio y prevenir la enfermedad, esta, representa del 50% al 65 % de la masa total del cuerpo humano, la cual disminuye con la edad y se encuentra distribuida por diferentes compartimentos del cuerpo humano.

Es muy difícil medir el estado de hidratación, ya que es un proceso dinámico, está en constante movimiento debido a que esta se modifica por diversos factores continuamente, como lo son, la dieta, el clima, las medicaciones, la enfermedad, las pérdidas por sudor y orina, por esta misma razón es difícil determinar las necesidades exactas como una regla general. Existe poca evidencia científica que lleve a estandarizar los requerimientos de líquido, las indicaciones que tenemos en la actualidad se desarrollaron a partir de la evaluación de grupos de personas sanas y en diferentes etnias y climas.

Existen muchos estudios científicos que demuestran los beneficios y las funciones biológicas de la hidratación, así como los efectos negativos de la deshidratación. El balance hídrico está prácticamente regulado por la ingesta de agua mediado por la sed y la producción de orina, la sensación de sed se genera por el aumento de la osmolaridad del plasma, la disminución de la volemia o bien la disminución de la presión sanguínea.

Entonces, **¿Cuánto líquido y de qué tipo deberíamos de beber al día?, ¿cómo podemos establecer nuestras necesidades?**

El agua debe de ser la bebida de elección en personas sanas, contiene el líquido y sales minerales necesarias para el ser humano y no contiene calorías, por lo general, se establece que la ingesta recomendada está asociada a las necesidades e ingesta calórica a razón de 1 ml de agua por cada caloría ingerida. Esta referencia puede ser modificada, por ejemplo, en aquellas personas que realizan mucha actividad física o que viven en lugares muy cálidos en las

cuales tienen mayor pérdida de líquidos por sudoración. Es importante recalcar que la sensación de sed es un claro indicativo de la necesidad de ingerir agua, por lo que es posible requerir más agua de la que la regla indica.

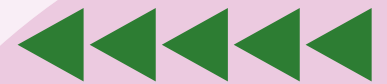
Debemos de considerar que obtenemos líquido por medio de los alimentos, así como también minerales y electrolitos, esto en conjunto forman un balance adecuado, por lo tanto, es necesario recalcar la importancia del consumo de verduras y frutas en la dieta diaria para completar estos requerimientos. En el contexto de la enfermedad las necesidades cambian y la determinación de estas debe de hacerse totalmente individualizada. **Por lo tanto, el**

balance hídrico correcto se logra por medio de la ingesta de líquido vía oral más los líquidos que obtenemos por medio de los alimentos, el cual es en extremo difícil de medir y rastrear.

Por ejemplo, una mujer ingiere 1500 kcal, la recomendación de líquidos por vía oral sería de 1500 ml, más los líquidos provenientes de una dieta saludable rica en verduras y frutas, que son el principal aporte de líquidos por medio de los alimentos. Los requerimientos hídricos de esta mujer cambiarían si ella fuera un adulto mayor o una mujer joven o por ejemplo si tuviera alguna enfermedad como una diarrea infecciosa.

Una mala hidratación puede tener relación con el desarrollo de algunas enfermedades como lo son la litiasis renal, infecciones del





ACTUALIDAD

tracto urinario, cáncer de colon y de vejiga, estreñimiento y alteraciones del metabolismo de las proteínas. Es por ello que es fundamental enseñar desde la niñez la importancia del consumo de líquidos adecuados para el mantenimiento de la salud.

Según la **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria**, para la selección correcta o más saludable de líquidos para beber, debemos de considerar lo siguiente:

1. Densidad de energía y nutrientes

A menor densidad de energía, es una mejor opción como bebida.

2. Contribución a la ingesta total de energía

Los líquidos deben de contribuir al menor aporte calórico de la dieta en un día, es por ello que refrescos, jugos y bebidas con azúcar no deben de ser parte de nuestra dieta diaria.

3. Contribución a la ingesta diaria de nutrientes esenciales

Un líquido saludable en general es mejor opción cuando puede contener micronutrientes o fito nutrientes que pueden aportar un valor agregado además de la hidratación, por ejemplo un té verde proveniente de una hoja entera

4. Evidencia de efectos beneficiosos para la salud

Las bebidas que no han demostrado efectos perjudiciales en una ración adecuada pueden contar como hidratación y ser parte de una dieta saludable, por ejemplo, tés o tisanas o agua infusionadas

5. Evidencia de efectos perjudiciales

Las bebidas que han demostrado ser perjudiciales, como lo son las altas en azúcar o las bebidas alcohólicas, no deben de considerarse como parte de la dieta diaria o como parte del requerimiento hídrico

6. Capacidad de hidratación y equilibrio hidrosalino

Las bebidas con contenido en sales minerales son más benéficas que las que no lo contienen

En el ser humano la alimentación cumple no solo con cubrir necesidades biológicas, sino también con necesidades sensoriales, sociales y culturales, por lo tanto, no podemos reducir la recomendación solo a la ingesta de agua, ya que es una realidad que consumiremos otros tipos de líquidos, procurando hacer las elecciones más saludables posibles.

El agua pura es el standard de referencia para la selección de bebidas saludables, pero, podemos incluir con menor frecuencia otras bebidas como agua mineral, agua de manantial, té o café sin azúcar, en inclusive en raciones pequeñas y no tan frecuentes, agua de fruta diluida y sin azúcar, todo esto contribuye a una correcta y completa hidratación.

Es importante recalcar la necesidad de acercarse a un profesional de la nutrición para que evalúe y determine las necesidades individuales y ayude en la dinámica de desarrollo de buenos hábitos de alimentación para la vida.



1. Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana, Salud pública Méx vol.50 no.2

2. Guías alimentarias para la población española; Guía de hidratación saludable SENC 2008. Rev Esp Nutr Comunitaria 2009;15(1):225-230.





TENDENCIA

Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual

"El agua juega un papel fundamental en el mantenimiento de la salud. Los desequilibrios de agua, ya sean cuantitativos (deshidratación o sobrehidratación) o cualitativos (cambios en los porcentajes de los compartimentos intracelular y extracelular), afectan las funciones del cuerpo desde trastornos en las actividades de la persona, funciones de cualquier sistema del organismo, el metabolismo o hasta la muerte.

Aún no existen recomendaciones específicas sobre la cantidad de agua que debemos tomar diariamente, ya que la ingesta y eliminación dependen de factores no constantes y difíciles de medir.

Para mantener un estado de **hidratación adecuado** se han estimado "**ingestas adecuadas**" y estas incluyen el agua que se ingiere por el aporte de líquidos, aproximadamente **el 80% y el 20%** restante por alimentos sólidos.

Se menciona que gran parte de la población no alcanza su ingesta recomendada de agua, por lo que es importante realizar campañas de fomento de consumo de agua y educar a la población en los conocimientos relacionados con la hidratación."

Salas-Salvadó J, Maraver F, Rodríguez-Mañas L, Sáenz de Pipaon M, Vitoria I, Moreno LA. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Nutr Hosp 2020;37(5):1072-1086. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32960634/>



Conoce más [aquí](#)

Shifting Focus: From hydration for performance to hydration for health



Además de que el volumen y la concentración urinaria nos ayuda a ver el consumo deficiente o correcto de agua, también está surgiendo evidencia que vincula las diferencias pequeñas pero biológicamente significativas en la vasopresina, tasa de filtración glomerular y marcadores de disfunción o enfermedad metabólica.

Aún existe un área de oportunidad de investigación en relación con este tema, por lo que resulta interesante explorar como estos marcadores bioquímicos se relacionan al mantenimiento de la salud. **Un ejemplo que menciona este artículo, es que la copeptina plasmática resultante de la baja ingesta de agua en el primer trimestre de embarazo, puede ser predictivo de preeclampsia.**

| 10:11 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28614817/>

Conoce más [aquí](#)

Hydration in Children: What do we know and why does it matter?

"Se realizó un análisis de la calidad de bebidas que consumen los niños más allá que la cantidad de líquido. Las bebidas azucaradas y jugos de frutas en niños superó la del agua en 6 de 13 países.

Para evaluar el estado de hidratación se utilizó la concentración de orina, donde se vio que muchos niños tienen una concentración muy alta y se ha demostrado que la hidratación insuficiente y el rendimiento cognitivo de los niños tienen relación.

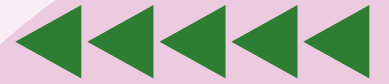
Se deben atender las barreras que no fomentan el consumo de agua potable en las escuelas y fomentar su consumo, ya que los niños pasan una cantidad significativa de tiempo ahí y requieren un óptimo rendimiento cognitivo."

Bottin JH, Morin C, Guelinckx I, Perrier ET. Hydration in Children: What Do We Know and Why Does it Matter? Ann Nutr Metab [Internet]. 2019 ;74(Suppl. 3):11-8. Disponible en: <https://doi.org/10.1159/000500340>



Conoce más [aquí](#)





¿QUÉ ESTÁ PASANDO EN GLOBAL?

The Nestlé Waters Pledge

Our waters business aims to lead the regeneration of the water cycle to help create a positive water impact everywhere it operates by 2025.

Cédric Egger - Head of Sustainability at Nestlé Waters

"En **Nestlé®** tenemos el objetivo de desarrollar más de **100 proyectos para generar un impacto positivo en el agua**, con un enfoque sólido basado en cinco pasos: ahorrar agua, proteger la calidad de las fuentes y captaciones de agua natural, compartir nuestro conocimiento, contribuir a las comunidades y verificar todos nuestros sitios según el **Estándar de la Alianza para la Administración del Agua para 2025**.

A partir de 2025, estos proyectos deberían ayudar a los hábitats naturales a retener más agua de la que utiliza nuestro negocio de agua embotellada.

Los proyectos apoyarán:

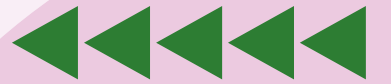
- Esfuerzos de reforestación para ayudar a prevenir la escorrentía
- Restauración de humedales y captación de agua de lluvia
- Riego por goteo para reducir las extracciones de agua

Nuestro trabajo se adapta a las necesidades y problemas de ubicaciones individuales y se extiende más allá de nuestras propias operaciones. Nestlé trabaja con usuarios locales de agua, comunidades, socios y expertos globales para identificar, desarrollar y avanzar en proyectos específicos para estas áreas.

Todos nuestros proyectos son medibles, utilizando la metodología de **Contabilidad de Beneficios de Agua Volumétrica del Instituto de Recursos Mundiales**. Esto proporciona coherencia en el análisis de las actividades de gestión del agua y ayuda a garantizar que dichas actividades aborden las necesidades y los problemas de agua compartidos actuales y futuros.

También estamos trabajando para reducir nuestro impacto general. Ahora **usamos plástico PET reciclado en la mayoría de las marcas**. Y nuestra ambición es crear una economía circular para los plásticos, reduciendo nuestro **uso de plástico PET virgen en un tercio para 2025 y recolectando tantas botellas de plástico como producimos para 2030**."





Nestlé® Pureza Vital®



MARCA #1 EN EL MUNDO

SABEMOS LO IMPORTANTE QUE ES CUIDAR DE TI Y DE TU FAMILIA, por esos somos tu aliado de todos los días para mantenerlos hidratados

NUEVA IMAGEN



* Nestlé® Pureza Vital® agua con minerales para tu familia.

• Nos interesa tu opinión, contáctanos:
carolina.muniz1@mx.nestle.com



Ponemos a tu disposición nuestro aviso de privacidad integral, el cual puede encontrar disponible [aquí](#)