

PÍDELA Y TÓMALA

¿Y tú, ya tomaste agua hoy?

**¡Hidratación,
la importancia de
tomar agua simple!**

Hoy en día sabemos que en México no existe el hábito de tomar agua simple todos los días, como sucede en otros países.

Es importante el hábito de tomar agua simple, porque nos permite identificar claramente el registro de sed y posterior a su ingestión, el registro de hidratación.

Desgraciadamente, hemos perdido el hábito de tomar agua simple todos los días, aunado a algunos factores que elevan los problemas de salud como es el sedentarismo, el consumo de comida chatarra y, crecientemente, las bebidas con un alto contenido de azúcar.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se reporta que poblaciones con alto consumo de bebidas azucaradas incrementan el riesgo de padecer enfermedades crónicas.¹

México ocupa uno de los primeros lugares como consumidor de bebidas con azúcar adicionada, cerca del 20% del consumo calórico diario proviene de ellas, una verdadera preocupación para la salud pública en México.¹

Existe evidencia de que las bebidas provocan menor saciedad que los alimentos sólidos y que las bebidas azucaradas se asocian con mayor riesgo de sobrepeso, obesidad y diabetes y con menor consumo de nutrientes en la dieta.²

Beber por lo menos de 6 a 8 vasos de agua simple al día disminuye en un 45% el riesgo de cáncer de colon, en un 79% el riesgo de cáncer de mama y en un 50% las posibilidades de desarrollar cáncer de vejiga.³



¿Cómo saber si se está tomando suficiente agua?

El mecanismo de la sed no es inmediato, cuando sientes sed es un inicio de deshidratación, no olvides tomar agua simple regularmente ya que la falta de ella es la causa número uno de la fatiga diurna además de dolor de cabeza, cambios de humor, calambres, dolores musculares,

adormecimiento de extremidades, alteraciones de la vista, dificultades para tragar y deshidratación.

Tomar agua simple, durante el transcurso del día y cada vez que se tenga sed permitirá que todo nuestro organismo luzca saludable.

Tener siempre una jarra en la mesa o una botella en el lugar de trabajo es una buena idea para recordarnos que debemos hidratarnos, siempre y cuando, el líquido que contengan sea agua simple.

CONSUME DIARIAMENTE

Agua simple

Niños de 1-3 años: 4-6 vasos
Niños de 4-8 años: 6- 8 vasos
Niños de 9-13 años: 8-10 vasos
Adultos: 6-8 vasos

CONSUME CON MODERACIÓN

Bebidas de sabor natural

(Una porción al día)

Jugos de frutas, aguas frescas de frutas, leche, bebidas de soya.

EVITA EL CONSUMO

Bebidas con azúcar añadida

Refrescos, jugos industrializados, aguas preparadas con saborizantes artificiales, bebidas deportivas, bebidas alcohólicas, leches saborizadas.

El agua simple es recomendable, si se trata de hidratarse debemos preferirla además de que no contienen calorías.

Beneficios del Agua Simple

Ayuda al buen funcionamiento del organismo, contribuye a regular la temperatura del cuerpo, ayuda a la digestión, hidrata la piel y ayuda a un mejor funcionamiento de los riñones y de todo el organismo.

¿Cómo promover la ingesta de agua simple en un restaurante socialmente responsable?

Como ustedes saben, el mundo hace frente a una pandemia de Enfermedades Crónicas NoTransmisibles, en la actualidad existen dos problemas de interés:

El alto consumo de bebidas azucaradas y las facilidades para proporcionar agua potable en los Restaurantes sin costo alguno.

Es por ello que **la Secretaría de Salud y los Servicios de Salud Pública del Distrito Federal a través de la Dirección de Promoción de la Salud en colaboración con la Asociación Mexicana de Restaurantes, presentan la iniciativa “Pídela y Tómala”** con el fin de crear espacios saludables en restaurantes ,servicios de alimentos y bebidas a nivel D.F. con la intención de disminuir el consumo de refrescos y bebidas azucaradas fomentando la ingesta de agua simple entre los comensales ya que existe evidencia de que las bebidas tienen poca capacidad de saciedad y valor nutricional.

¿Cuál es el beneficio para los dueños o responsables de los Restaurantes?

El incorporar una campaña y el ofrecer el consumo de agua simple trae consigo un Ambiente más saludable, reflejado en resultados positivos en el establecimiento ya que mejora su imagen y posicionamiento.

¿Cuál es el beneficio para el comensal?

- Fomentar hábitos saludables
- Preferir agua simple en lugar de bebidas azucaradas
- Reducir el consumo de refrescos solo en ocasiones especiales
- Disponibilidad de Agua simple como producto principal para beber

¡Recuerda!

- Las recomendaciones de ingesta diaria varían a lo largo de la vida y depende del clima y situaciones especiales donde hay que aumentar el consumo de agua simple como el embarazo, lactancia, actividad física, ejercicio intenso, diarrea, quemaduras, vómitos y fiebre.
- No se debe esperar a tener sed para beber agua, en ocasiones el hambre es síntoma de que el cuerpo esta sediento.
- Beber agua simple ayuda a tener un buen rendimiento físico y mental.
- Si estas embarazada recuerda que hidratarte es esencial para evitar infecciones renales y estreñimiento; así mismo ayudará que tu bebé tenga un adecuado crecimiento.
- Si estas en la etapa de lactancia, recuerda tomar agua simple para una mejor producción de leche.
- Si vives en una zona muy calurosa, si realizas alguna actividad física o llegas a tener fiebre debes consumir una mayor cantidad de agua simple para evitar la deshidratación.
- La actividad física prolongada y la exposición al calor incrementan las pérdidas de agua y aumentan los requerimientos diarios de líquidos, prefiere agua simple.

¡Sumarse a la campaña es gratuito y sencillo!

Telefono: 57 41 14 34
nut.bianca@gmail.com
menossalmassalud@gmail.com
asfixiaporatragantamiento@gmail.com

REFERENCIAS

1. <http://www.who.int/bulletin/releases/2003/PR0803/en/>
2. Salud Pública Méx 2008; Vol. 50(2):173-195
3. Casanueva E, Kaufer – Horwitz M, Pérez – Lizaur AB, Arroyo P. Nutriología Médica, 3era edición: Editorial Panamericana, México: 2008.



51 32 09 09
Medicina a distancia

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el Distrito Federal, será sancionado de acuerdo con la ley ante la autoridad competente.

LOCATEL
5658 1111

df.gob.mx
salud.df.gob.mx