

## ¿Sabías que estar bien hidratado es fundamental para nuestra salud?

El Instituto de Investigación Agua y Salud, en su propósito por informar sobre la importancia de la hidratación, edita y difunde el primer ¿Sabías que...? sobre este aspecto fundamental para nuestra calidad de vida.

¿Sabías  
que ...

- estar bien hidratados es **esencial** para nuestra salud?
- con la llegada del **calor** aumentan considerablemente los **riesgos** de deshidratación?
- si estamos deshidratados disminuye **la capacidad intelectual** y aumenta el **esfuerzo cardiovascular**?
- que el **60% de nuestro cuerpo es agua**, de la cual perdemos a diario unos 2 litros con la respiración, el sudor, la orina o las heces?
- sólo entre el 20 y 30% del agua que tomamos proviene de los alimentos y que el resto **hay que beberla** de forma directa durante el día?
- la Organización Mundial de la Salud recomienda tomar **entre 2 y 2,5 litros de agua al día** como pauta de salud?
- **no** debemos **esperar a tener sed** para beber agua, ya que tener sed es un síntoma de que ya estamos deshidratados?
- el **agua mineral natural** es una bebida **idónea para reponer** el agua que perdemos?
- el agua mineral es un agua **pura y sana desde el manantial** y no necesita cloro, ni ningún tratamiento de desinfección, ni químico, ni microbiológico para su consumo?
- cada agua mineral natural **tiene una composición en minerales distinta**, que adquiere en la Naturaleza, la diferencia del resto y se mantiene constante en el tiempo?
- hay muchos **estudios y evidencias científicas** sobre los **beneficios** que nos aporta cada agua mineral en función de su composición?
- en época de calor **hay que beber antes, durante y después de realizar ejercicio físico**?
- **los niños, mayores y embarazadas** son los grupos de población que más deben vigilar su hidratación en verano?
- los niños pequeños, en ocasiones, no saben alertarnos sobre su sed, por eso es recomendable **ofrecerles agua a menudo**, dentro y fuera de casa?
- las mujeres embarazadas y en época de lactancia deben tomar **3 litros de agua al día**?
- **los mayores ven disminuida su percepción de la sed**, pero, en cambio, necesitan un aporte extraordinario de agua?
- las personas mayores deberían beber, al menos, **1 vaso de agua en cada comida y otros 4 repartidos** en el resto de la jornada?

