



PETALUMA PEOPLE
SERVICES CENTER

Noticias de nutrición que puedes usar - Octubre 2020

FLUIDOS & HIDRATACIÓN

El agua es el principal producto químico en el cuerpo y representa alrededor del 60% de su peso corporal. Cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar correctamente.

Por ejemplo, agua:

- Elimina los desechos a través de la micción, la sudoración y las deposiciones
- Mantiene la temperatura normal
- Lubrica y amortigua las articulaciones
- Protege los tejidos sensibles
- La falta de agua puede conducir a la deshidratación que conduce a una disminución de la energía. El agua se pierde a través de muchas formas de actividad diaria, incluyendo la respiración

Es importante que reponga cualquier agua perdida por beber bebidas y alimentos que contengan agua. El 20% de la ingesta de líquidos de la mayoría de las personas proviene de los alimentos que consumen.

Si siente sed, es probable que ya esté deshidratado. Controle el color de la orina. El objetivo es el amarillo claro o incoloro.

¿Cuánto debo consumir al día?

- 15.5 tazas de líquidos para hombres
- 11.5 tazas de líquidos para mujeres
- Mínimo 6 tazas por día

Fuentes de Fluido

- Leche
- Te de hierbas
- Jugo
- Bebida energética
- Sopa
- Paletas de hielo
- Helados/Sorbet
- Frutas y Vegetales

Los líquidos que no mejoran la hidratación incluyen: alcohol, bebidas con cafeína y bebidas energéticas - estos contienen cafeína y varios otros estimulantes

Diferentes factores pueden aumentar sus necesidades de líquidos. Estos incluyen:

- Ejercicios
- Clima caliente o húmedo
- Enfermedad – fiebre, vómitos y diarrea
- Grandes altitudes
- Aumento en la orina
- Medicamentos – Diuréticos
- Enfermedades Crónicas– Diabetes no controladas

Sugestiones

- Elija frutas y verduras con más frecuencia
- Elija bebidas sin calorías o bajas en caloría con más frecuencia
- Consulte a su médico o dietista registrado si tiene alguna pregunta.

El Centro de Servicios para Personas de Petaluma se dedica a mejorar la salud social y económica de nuestra comunidad proporcionando programas que fortalezcan la dignidad y la autosuficiencia del individuo. Nuestros servicios básicos incluyen: Servicios para Adultos Mayores, Consejería, Programas para Jóvenes incluyendo Mentor Me, Vivienda, Empleo y Petaluma Bounty Farms.

www.petalumapeople.org
707-765-8488

Esta información es proporcionada por PPSC, con fondos proporcionados por los Servicios Humanos del Condado de Sonoma, Area Agency on Aging. Preparado para ti por Jessica Sherwood

- Información: La Clínica Mayo at: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/syc-20354086>
La Clínica Mayo at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>