

AGUA PARA EL CALOR

POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

Durante los meses calientes, y especialmente durante el verano, mantente bien hidratado. Toma agua, aunque no tengas sed para prevenir la deshidratación y asegurar que el cuerpo reciba los líquidos que necesita.

Un buen momento para tomar agua es con cada comida y entre comidas. También antes, durante y después de hacer cualquier ejercicio o actividad en el exterior. Por supuesto, si tienes sed. El agua debe de estar a tu lado siempre, ya que regula la temperatura del cuerpo. Presta atención a las señales que el cuerpo te envía para conocer si no estás bebiendo suficiente agua.

Síntomas entre leve a moderado de deshidratación en adultos

- Dolor de cabeza
- Boca seca
- Orinar y sudar menos de lo habitual
- Orina de color amarillo oscuro (color ámbar)
- Piel seca
- Sensación de cansancio
- Mareos
- Estreñimiento

El agua no es la única opción para mantenerte hidratado. Puedes hidratarte aumentando el consumo de frutas, verduras y hortalizas de hojas verdes. La sandía o melón de agua y las espinacas son una buena alternativa. Prefiere tomar agua en lugar de bebidas azucaradas, té o café para calmar la sed.



Limonada de Melón y Menta

Ingredientes

- 3 tazas de melón picado
- 10 hojas de menta
- 4 limones (exprimir para jugo)
- ½ taza de agua
- Azúcar de preferencia a gusto (opcional)

Procedimiento

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y hielo al momento de servirlo. Servicio para cuatro personas.

Ingerir agua es imprescindible para la salud, el rendimiento físico y mental. Conviértela en tu bebida favorita.

Ingerir agua es imprescindible para la salud, el rendimiento físico y mental. Conviértela en tu bebida favorita.



SÍGUENOS:



Asociación
Hecho
en
Puerto Rico

Fuentes:
Mayo Clinic
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/syc-20354086>
Medline Plus
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000982.htm>