

# Guía para una hidratación saludable. La Declaración de Zaragoza. SENC, 2008

## Resumen

El agua es el componente mayoritario en el organismo humano. Es un recurso natural indispensable para la vida y esencial en la alimentación cotidiana. La ingesta inadecuada de líquidos de manera continuada, favorece la deshidratación y puede tener relación con algunas patologías. Además de la cantidad de líquidos necesarios para asegurar un balance hídrico adecuado en cada situación fisiológica, es importante tener en cuenta el perfil nutricional de las distintas bebidas y su obligado equilibrio en el conjunto de la dieta para contribuir a una alimentación saludable. Es importante tener en cuenta no sólo el agua aportado a partir de la ingesta de agua de bebida y otros líquidos, sino también el agua contenida en alimentos como frutas, verduras y preparaciones culinarias confeccionadas con un importante componente líquido: zumos naturales, sopas, cremas y purés.

**Palabras clave:** Agua. Hidratación. Alimentación saludable.

## Summary

Water is the main component of the human body. It is also a natural resource essential for life and daily feeding. Inadequate water supply contributes to dehydration and may be associated to a number of ill conditions.

In order to ensure a water balance adequate to each physiological situation, apart from the amount of liquid and water supply required, the nutritional profile of the beverages and other water sources must be considered in the context of a healthy diet. It should be noted not only water supplied from beverages but also the water content in foods, particularly fruits, vegetables, freshly pressed juices and food preparations such as soups and purees.

**Key words:** Water. Hydration. Healthy diet.

El agua es el componente corporal mayoritario en el cuerpo humano. Un lactante está formado por un 70% de agua, un adulto varón en torno al 55%, un

46% en el caso de una mujer en el mismo intervalo de edad. El agua varía entre los individuos dependiendo de la proporción de su masa magra en relación al tejido adiposo. El agua corporal total es más elevada en los atletas en relación a las personas sedentarias con menos masa muscular.

Las entradas se componen a partir de la ingesta de agua, regulada por la sensación de sed, el agua culinaria incorporada con los alimentos y el agua de oxidación, agua metabólica que rinde entre 200-300 ml al día. En total unos 2.300 ml al día que se compensan con los apartados de excreción; orina, agua contenida en las heces, transpiración, pérdidas insensibles y a través del aparato respiratorio. Este balance se modifica en función del clima, actividad física y situación fisiopatológica del individuo.

Como el organismo no está dotado de grandes provisiones de agua es necesario un aporte continuo de elementos hídricos. Las necesidades básicas de agua son al menos de 1ml/Kcal de ingesta calórica en la edad adulta y en torno a 1,5ml/Kcal en la edad pediátrica y en otras etapas fisiológicas lo que se traduce en una ingesta *básica* de agua/líquidos en torno a los 1500 ml/día.

## Preámbulo

*El agua es un recurso natural indispensable para la vida y esencial en nuestra alimentación cotidiana.*

El reconocimiento de la importancia de una correcta hidratación se ha incrementado en los últimos años, y es a partir de este siglo cuando esta área de la nutrición adquiere justificado protagonismo.

**Grupo de expertos\*  
SENC-Observatorio  
de la Nutrición y  
Actividad Física, 2008**

\*Grupo de expertos: Javier Aranceta (SENC), Mari Lourdes de Torres (Observatorio Nutrición y Actividad Física), Alberto López Rocha (SEMER), Manuel Moya (SEINAP), Carmen Pérez Rodrigo (EANS), Luis Serra Majem (Academia Española de Nutrición-SENC), Gregorio Varela Moreiras (SEN-FEN).

Correspondencia:  
Javier Aranceta  
Presidente Sociedad Española  
de Nutrición Comunitaria  
E-mail: presidente@  
nutricioncomunitaria.org

No obstante, en la actualidad la información de que se dispone es insuficiente y a veces tergiversada; y por ello existe un desconocimiento por parte de la población acerca de su importancia real.

La ingesta inadecuada de líquidos, además de favorecer la deshidratación, puede tener relación con algunas patologías: litiasis renal, infecciones del tracto urinario, quizá con algunos tipos de cáncer (vejiga, colorectal...), enfermedad dental, estreñimiento, alteraciones del metabolismo proteico, lipídico, alteraciones dermatológicas, patología geriátrica y cognitiva. Además de la cantidad de líquidos necesarios para asegurar un balance hídrico adecuado en cada situación fisiológica, es importante tener en cuenta el perfil nutricional de las distintas bebidas y su obligado equilibrio en el conjunto de la dieta.

El agua no es solamente un elemento hidratante; tiene también una dimensión terapéutica, lúdica, estética, cultural y gastronómica.

Como consecuencia de todo ello, la *Sociedad Española de Nutrición Comunitaria* promueve la Guía para una Hidratación Saludable de forma similar a como se elaboraron en etapas precedentes las recomendaciones de alimentación y actividad física.

## Decálogo de la Hidratación Saludable SENC, 2008

1. Ingerir líquidos en cada comida y entre las mismas.
2. Elegir el agua preferentemente al resto de bebidas, y a ser posible agua con un adecuado contenido en sales minerales.
3. Aumentar el consumo diario de frutas, verduras y ensaladas.
4. No esperar a tener sensación de sed para beber. Disponer de agua u otro líquido a mano.
5. Mantener las bebidas a temperatura moderada, pues si están muy frías o muy calientes se suele beber menos.
6. Niños y ancianos son colectivos que presentan mayor riesgo de deshidratación.
7. Elegir las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física, necesidades de salud y estilo de vida.
8. Aumentar la ingesta de líquidos en ambientes calurosos, situaciones de stress y antes, durante y después del ejercicio.

9. Si está vigilando la ingesta calórica o el peso corporal consume siempre agua y bebidas bajas en calorías.
10. Diez raciones de líquidos al día es una buena referencia para una correcta hidratación (balance total).  
(1 ración = 200 a 250 ml)

## La Pirámide de la Hidratación Saludable de la SENC

*Es imprescindible que el perfil hídrico tenga una estructura compatible con una dieta saludable.*

Se han clasificado los diferentes tipos de bebidas y se han organizado en *diferentes niveles de la Pirámide*, de manera que las bebidas ubicadas en la *base* serán las de consumo habitual frecuente y las situadas hacia el *vértice* de consumo esporádico u ocasional.

Se ha configurado una pirámide de la hidratación a modo de guía similar a la planteada para la alimentación saludable y la actividad física. Se busca un equilibrio entre todas las fuentes de líquidos que potencialmente pueden formar parte de la alimentación habitual.

Es imprescindible que este perfil hídrico tenga una estructura compatible con una dieta saludable. A tal fin se han clasificado los diferentes tipos de bebidas y se han organizado en los diferentes niveles de la pirámide en orden inverso a la frecuencia de consumo recomendable, de manera que las bebidas ubicadas en la base serán las de consumo habitual frecuente y las situadas hacia el vértice de consumo esporádico (Figura 1).

Para la clasificación de las bebidas y su posterior escenificación en la Pirámide de Hidratación saludable de la SENC, hemos tenido en cuenta los criterios siguientes:

- Cantidad de energía y de nutrientes aportados por 100 ml.
- Contribución a la ingesta total de energía y al peso corporal.
- Contribución a la ingesta diaria de nutrientes esenciales.
- Evidencia de efectos beneficiosos para la salud.
- Evidencia de efectos perjudiciales para la salud.
- Capacidad de hidratación y equilibrio hidrosalino.

## Pirámide de la Hidratación Saludable

Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa.



CONSUMO SEMANAL



Figura 1. Pirámide de la Hidratación Saludable. SENC, 2008

Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés. Zumos de frutas naturales. Zumos de verduras (tomate, gazpacho, ...) y caldos. Zumos comerciales a base de fruta (100%). Leche o productos lácteos líquidos bajos en grasa sin azúcar. Sustitutos de leche bajos en grasa. Cerveza sin alcohol. Bebidas para deportistas. Té, café o infusiones con azúcar.



Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino. Bebidas refrescantes sin azúcar/acalóricas. Té, café o infusiones sin azúcar.



CONSUMO DIARIO  
Total  
10 vasos

Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo de bajo contenido salino.



Las bebidas alcohólicas de baja graduación (bebidas fermentadas) no son útiles para una correcta hidratación pero su consumo moderado he demostrado beneficios en adultos sanos. No se incluyen en la pirámide pero pueden consumirse con moderación.

**Grupo 1** Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo de bajo contenido salino.

**Grupo 2** Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino.

Bebidas refrescantes sin azúcar/acalóricas  
Té o café sin azúcar.

**Grupo 3** Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés.

Zumos de frutas naturales  
Zumos de verduras (tomate, gazpacho...) y caldos.  
Zumos comerciales a base de fruta (100%)

Leche o productos lácteos bajos en grasa sin azúcar

Leche o productos lácteos con azúcar, y sustitutos de leche

Cerveza sin alcohol

Bebidas para deportistas

Té o café con azúcar.

**Grupo 4** Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar, fructosa o equivalente.

**Grupo 5** Bebidas alcohólicas de baja graduación (Bebidas fermentadas).

No son útiles para la correcta hidratación pero su consumo moderado ha mostrado beneficios en adultos sanos. No se incluyen en la pirámide pero pueden consumirse con moderación

### Agradecimientos

Este trabajo se ha realizado con el apoyo de CASEN-FLEET.