

Cuánta agua necesitamos beber, según nuestro peso



Si te cuesta beber la cantidad de agua que necesitas según tu peso, puedes preparar aguas saborizadas con frutas o té, para facilitarte el trago. No añadas azúcar

Las necesidades de agua de cada persona varían dependiendo de cada cuerpo, aunque a nivel general está aceptado el hecho de que una persona adulta necesita alrededor de 2 litros de agua al día para mantenerse equilibrado, debido al líquido que se elimina gracias al metabolismo. Un 60% de nuestro cuerpo es agua y para que éste funcione correctamente es necesario mantener equilibrada esta proporción.

Es cierto que el agua nos puede ayudar a perder peso y es necesaria para mantenernos hidratados y vitales. Sin embargo, hay quienes cometen el error de consumir más agua de la que su cuerpo necesita para cumplir sus funciones, sin saber que en realidad pueden estar poniendo en riesgo su salud en lugar de hacerle un bien al organismo. Por esta razón hoy te queremos

contare una interesante información para que aprendas a consumir la cantidad de agua adecuada según tu peso.

Toma agua según tu peso

Aunque muy pocas personas lo tienen en cuenta, el peso corporal de cada uno tiene mucho que ver con la cantidad de agua diaria que deben tomar. Por ejemplo, una persona delgada no necesita tanta cantidad de agua como una de peso corporal más elevado. Sin embargo, como todos tenemos un peso corporal diferente, existe una fórmula que nos puede ser bastante útil.

Para lograr la cifra exacta para consumir agua saludablemente según tu peso corporal, necesitas tomar el valor de tu peso corporal en libras y dividirlo para dos. El resultado de esta operación matemática es igual a la cantidad de onzas de agua que tu cuerpo necesita a diario.

Por ejemplo:

una persona pesa 116 libras (52 kg) y divide su peso en 2 partes; como resultado da 58 onzas (26 kg), que en otras medidas vienen siendo unos 5 vasos por día.

Fórmula para no olvidar:

$(\text{Peso corporal en libras}) / (2) = \text{Cantidad de agua diaria en onzas.}$

Casos particulares

- En caso de practicar algún tipo de deporte o hacer ejercicio intenso, se recomienda consumir un litro adicional de agua por cada hora de ejercicio.
- Si en la dieta no incluyes muchas frutas y verduras, es conveniente que consumas por lo menos 2 litros de agua al día.
- La hidratación es fundamental si padecemos alguna enfermedad o tenemos las defensas bajas. En este

caso también es conveniente beber más agua de lo normal.

Recomendaciones para beber la cantidad de agua necesaria al día

Después de conocer la sencilla fórmula para determinar cuánta cantidad de agua necesitamos por día, la idea es que empieces a consumir esta cantidad de agua para mantenerte hidratado y perder peso. Como sabemos que muchas personas olvidan beber la cantidad suficiente de agua o simplemente se les hace difícil, a continuación te dejamos algunos consejos para que cumplas la meta diaria.

- Una buena idea es consumir un vaso de agua antes de cada comida, pues de esta forma será más difícil olvidar este buen hábito y además contribuirá a un mejor metabolismo de las comidas.
- Otra opción que puedes adoptar en tu rutina es beber un vaso de agua en ayunas y otro antes de acostarte. Sin embargo, es conveniente que lo complementes con más cantidad de agua en el transcurso del día para lograr la cantidad de agua recomendada.
- Si tu inconveniente es el hecho de que el agua no sabe a nada, una buena idea para aprovechar sus beneficios es preparar aguas saborizadas, pero sin agregarles azúcar. Puedes hacerlas con frutas, hierbas, o té, entre otras.
- Si olvidas fácilmente que debes beber cierta cantidad de agua durante el día, realiza una especie de cronograma con cuadritos por día y marca los cuadritos cada vez que tomes un vaso con agua.

¿Cómo saber si bebimos suficiente agua?

La mejor forma de saber si estamos deshidratados o correctamente hidratados es a través de la orina. Para esto es importante tener en cuenta la frecuencia con la que vamos al baño y el color que ésta tenga. Por ejemplo, si la orina tiene

un amarillo muy claro, nos indica que estamos correctamente hidratados. Por su parte, un color amarillo oscuro en la orina y un olor fuerte, nos puede indicar que necesitamos beber más agua.

En caso de notar sequedad en la piel y labios, sentir fatiga y no lograr concentrarnos durante las actividades del día a día, también es conveniente aumentar el consumo de agua, ya que estos son síntomas claros de la deshidratación.

Fuente: mejorconsalud.