

22 de noviembre de 2010



UNIVERSIDAD VERACRUZANA
Coordinación Universitaria de Sustentabilidad (CoSustentaUV)
Secretaría Académica
Dirección General de Investigaciones
Dirección General del Área Académica de Ciencias de la Salud
Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios



BENEFICIOS DE TOMAR AGUA **Bebidas Saludables**

¿POR QUÉ HIDRATARTE?

Un gran porcentaje de nuestro cuerpo es agua. Diariamente se pierde entre 2 y 3 litros de líquido a través de la respiración, el sudor, la orina, las heces, la respiración, la transpiración de la piel; una ingesta adecuada sería equivalente a recuperar lo perdido.

Cerca del 80 por ciento de las necesidades diarias de líquidos las aporta la ingestión de bebidas; el resto se adquiere a través de los alimentos sólidos.

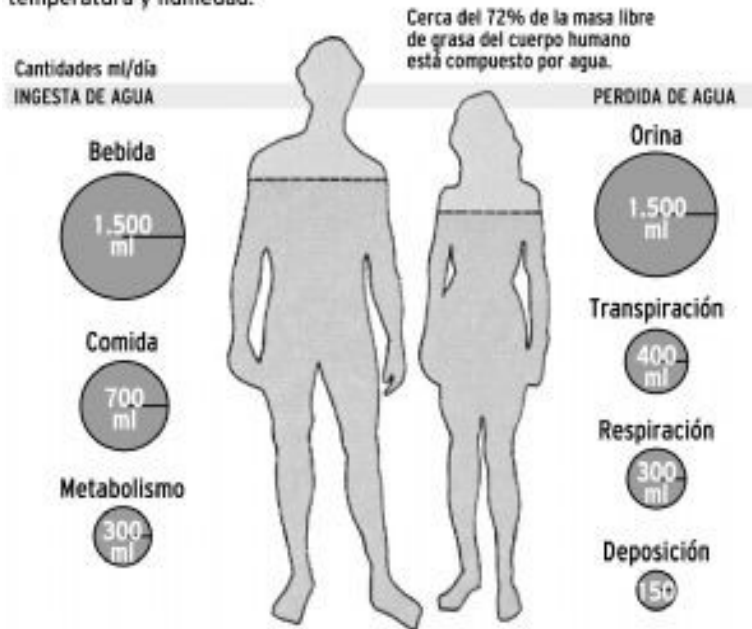


Un hombre adolescente y adulto mexicano tiene que consumir diariamente de 3.7 litros; una mujer 2.7 litros.

“Miles han vivido sin amor, ni uno solo sin agua”
(W.H. Auden)

BALANCE HÍDRICO DIARIO

Para su adecuado funcionamiento nuestro cuerpo requiere entre 1 y 3 litros de agua diarios, la cantidad precisa depende del nivel de actividad, temperatura y humedad.



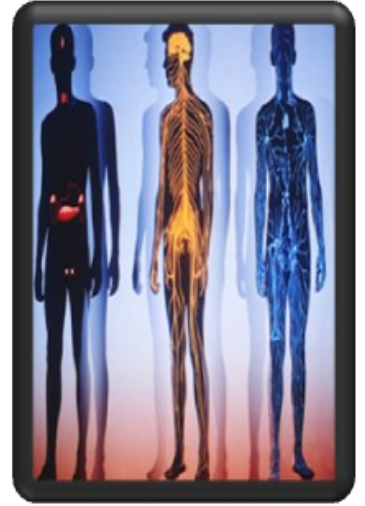
Contenido:	
Beneficios de estar hidratado	2
¿Qué tan sano te hidratas?	2
Recomendaciones	3
Directorio	4



¿QUÉ BENEFICIOS SE TIENEN AL ESTAR HIDRATADO?

Estar hidratado es la base de una correcta nutrición y una buena salud.

1. Se favorecen funciones vitales del organismo:
2. Regula el funcionamiento de todas las células.
3. Favorece el transporte de nutrientes y las sustancias orgánicas en el sistema circulatorio.
4. Elimina toxinas y previene el estreñimiento.
5. Mantiene el buen funcionamiento de los riñones.
6. Regula la temperatura corporal.
7. Ayuda a que el corazón funcione de manera saludable.
8. Ayuda en la función cerebral y la capacidad de concentración
9. Ayuda a la amortiguación de las articulaciones y al buen funcionamiento de los músculos.
10. Preserva el buen estado de la piel, su elasticidad y la protege de agresiones externas.



“El estar hidratado favorece el funcionamiento físico y mental”

PERO, TÚ ¿QUÉ TAN SANO TE HIDRATAS?

Si bien, el consumo de líquidos es importante, al mismo tiempo es necesario cuidar **qué se consume** y en **qué cantidad**.

La ingestión de energía proveniente de las bebidas representa el 21 por ciento del consumo total de energía de adolescentes y adultos mexicanos. Las bebidas representan la quinta parte de la energía que consumen los mexicanos.

México tiene un alto consumo de bebidas con aporte energético (refrescos, jugos de frutas, aguas frescas; café preparados; lo que genera daños a la salud.

Un alto consumo de bebidas con aporte energético o endulzadas incrementan el riesgo de sobrepeso, obesidad y diabetes.



RECOMENDACIONES PARA HIDRATARSE SANAMENTE

En tu consumo de líquidos:

- Da prioridad al agua; seguido de bebidas sin aporte energético, consume leche descremada y **reduce** las de mayor aporte energético o endulzadas, incluso con edulcorantes artificiales.
- No dejes largos periodos de tiempo, sin beber agua. Bebe agua aún sin tener sed.



Grupo Promotor

MTRA. LETICIA RODRIGUEZ AUDIRAC
DR. LAZARO SANCHEZ VELAZQUEZ
DRA. IBIZA MARTINEZ SERRANO
MTRA. ELSA ORTEGA RODRIGUEZ
DR. YANGA MELGAREJO ORTIZ
LIC. RAUL CONTRERAS ZUBIETA-FRANCO
LIC. PATRICIA VALDEZ SAN ROMAN
LIC. IRMA VILLA ORTIZ
ING. FACUNDO PACHECO ROJAS
LIC. JUAN IGNACIO RIVERO VALLS/ARELY RUIZ ARMAS
LIC. FERNANDO ESCALANTE SOBRINO
MTRO. JUAN CARLOS JIMENEZ MARQUEZ
LIC. JOSE ALEJANDRO COLUNGA MORENO
LIC. JUAN CARLOS PEREZ ARRIAGA
DRA. YOLANDA MENDEZ GRAJALES
DR. CARLOS BLAZQUEZ DOMINGUEZ
Q.C. CIRENIA HERNANDEZ TREJO
Q.C. ELOISA DOMINGUEZ TREJO
Q.C. MARIA GUADALUPE MONTERDE JIMENEZ
DR. ALEJANDRO CUERVO VERA
MTRA. SANDRA ARELI SALDAÑA IBARRA
MTRO. ABEL DOMINGUEZ CAMACHO
MTRO. ADALBERTO FOX RIVERA
MTRA. ELIZABETH VAZQUEZ NARVAEZ
LIC. JULIO CESAR LOZANO FLORES
MTRO. VICTOR HUGO SANCHEZ GONZALEZ
MTRO. ENRIQUE HERNANDEZ GUERSON
MTRO. JOAQUIN ROJAS MOLINA

CEnDHIU

Cayetano Rodríguez Beltrán 49
Tel. (228) 820 32 79
Conmutador: (228) 842 17 00 y
(228) 842 27 00 Ext. 11669
www.uv.mx/cendhiu
Xalapa, Veracruz

DIRECTORIO

Dr. Raúl Arias Lovillo
Rector

Dr. Porfirio Carrillo Castilla
Secretario Académico

Mtra. Leticia Rodríguez Audirac
Secretaria de la Rectoría

Lic. Victor Aguilar Pizarro
Secretario de Administración y Finanzas

C.P. Guadalupe Marisela Cruz Feria
Dir. Gral. de Recursos Humanos

Dr. Samuel Cruz Sánchez
Dir. Gral. de Investigaciones

Dr. Lázaro R. Sánchez Velásquez
Coord. Universitario para la Sustentabilidad

L. E. Margarita Vela Ruíz
Dir. Gral. del Área de Ciencias de la Salud

Mtro. Enrique Hernández Guerson
Coordinador CEnDHIU

Mtra. Sandra Areli Saldaña Ibarra
Instituto de Salud Pública
Coordinadora del Proyecto

Mtra. Manoella Alegría del Ángel
Diseño



toma AGUA

para

Una larga vida... pero saludable