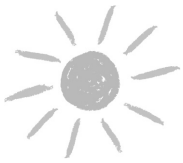
! Let op: lees eerst de opgave voordat je naar de tekst gaat.

Hidratarse en verano



La hidratación es fundamental para el transporte de vitaminas, glucosas, minerales y demás nutrientes esenciales para las células. Además, elimina las toxinas que se producen de manera natural en el organismo, regula la temperatura corporal y actúa como lubricante en las articulaciones.
Los principales síntomas de deshidratación son un leve dolor de cabeza, debilidad general, mareo, fatiga o somnolencia.

Consejos Prácticos

Beber agua regularmente: La regla general es beber agua regularmente a lo largo del día, incluso cuando no sientas sed. La sed es un signo de que tu cuerpo ya está deshidratado, por lo que es importante mantenerse hidratado constantemente.

Escuchar a tu cuerpo: Presta atención a las señales que tu cuerpo te envía. Si sientes sed, es importante tomar líquidos de inmediato. Además, si estás sudando mucho debido al calor o al ejercicio, aumenta tu consumo de líquidos para compensar la pérdida de agua.

No confiar solo en la sed: Aunque la sed es un indicador importante de deshidratación, no debes depender únicamente de ella. En verano, especialmente cuando las temperaturas son altas, es fácil deshidratarse sin sentir sed. Establece recordatorios para beber agua regularmente, especialmente si estás pasando mucho tiempo al aire libre o realizando actividades físicas.

Variar las fuentes de hidratación: Además del agua, también puedes obtener líquidos de otras fuentes, como jugos de frutas, batidos, infusiones frías, y alimentos con alto contenido de agua, como sandía, pepino y lechuga. Estas opciones pueden ser igualmente efectivas para mantenerte hidratado y añadir variedad a tu dieta.

Evitar el exceso de cafeína y alcohol: Aunque el café y el alcohol son bebidas comunes en verano, ambos pueden tener un efecto deshidratante en el cuerpo. Si optas por consumirlos, hazlo con moderación y asegúrate de compensar bebiendo agua adicional.

www.miarevista.es, 7 maart 2024