

CUERPO

DIETA SACIANTE
**3 KILOS
MENOS
EN 7 DIAS**



de MUJER

**PECHO
Y BRAZOS
BONITOS**

Agua, pero no de cualquier manera

¿Cuánta agua hay que beber al día y en qué momento: dentro o fuera de las comidas?

Alejandra A. N. Vigo (Pontevedra).

El agua desempeña varias funciones y forma parte del cuerpo. La que se bebe suple la que perdemos por la orina, las heces, la sudoración, la respiración y la transpiración. Un adulto debería tomar entre 2,3 y 3,2 litros al día, cantidad que puede aumentar en caso de lactancia, fiebre, menopausia, ejercicio, diarrea, vómitos... Como las pérdidas de agua son paulatinas, se deben reponer de la misma forma, bebiendo pequeñas cantidades a lo largo

del día. No conviene tomar mucha de una vez, pues puede causar cierta intolerancia gástrica; ni durante las comidas: al diluirse los jugos responsables de la digestión, ésta sería más pesada. Además, si se bebe en las comidas puede producir un aumento pasajero de peso, debido a una retención de líquidos. En cambio, una pequeña cantidad favorece la masticación y deglución de alimentos pobres en agua o ricos en fibra. Para evitar la necesidad de orinar de noche, es mejor no beber mucha agua al final del día, sobre todo en caso de insomnio o incontinencia urinaria. Por último: el agua no tiene calorías y nunca jamás engorda.



Dr. Gregorio Mariscal Bueno
*Especialista en Nutrición y M. Estética.
Experto en Obesidad y Dietética*