

Educación en Nutrición y VIH

Hoja Informativa



AGUA

El agua es el nutriente consumido diariamente, más importante, siendo que el organismo no puede sobrevivir sin él. El agua es requerida por las células del cuerpo para poder realizar sus trabajos y mantener la vida, a pesar de no contener calorías. Estas funciones incluyen a la digestión, absorción y la remoción de grasas, proteínas, carbohidratos y otras sustancias del cuerpo. El agua también es vital para la regulación de la temperatura corporal, lubricación de las articulaciones y ayuda a los alimentos para que sean más fáciles de masticar y tragar. El agua es el componente único, más grande del cuerpo con la mayor concentración localizada en la musculatura y en el tejido orgánico. El agua conforma el 60% del peso corporal y el 90% de la sangre.

En general, los adultos necesitan alrededor de 8-12 tasas de agua u otro líquido, sin cafeína, por día. Esto correspondería a 64 a 96 onzas o 2 a 3 litros, y es la cantidad que se pierde por día bajo condiciones normales. Si la persona experimenta diarrea, constipación, vómitos, fiebre o sudoración excesiva, será necesario que ingiera más líquidos.

El cuerpo no tiene grandes reservas de agua y es necesario tomar agua todos los días para evitar la deshidratación. La deshidratación puede causar grandes problemas en el balance de líquidos y electrolitos, y si no es corregido rápidamente afectará al trabajo físico y mental hasta comprometer la vida. La pérdida del 20% del agua puede causar la muerte. Los fluidos corporales son habitualmente desechados a través del sudor, el aire que exalamos, la piel, orina y heces. Las pérdidas de agua están incrementadas y por lo tanto las necesidades de las mismas también aumentan ante la aparición de diarrea, vómitos, fiebre, quemaduras o cuando se ingieren cierto tipo de medicamentos. El sentirse sediento es un signo que indica que hay que consumir líquidos. Dicha sensación podría no presentarse o ser reconocida lo suficientemente rápido particularmente durante un ejercicio prolongado, enfermedad o etapas como la ancianidad. Evite estar sediento. Ingiera líquidos durante todo el día. Algunas veces la sed es confundida por hambre.

La deshidratación temprana o leve podría no ocasionar síntomas. Los síntomas de la deshidratación pueden incluir:

Enrojecimiento de la cara	Sed extrema	Irritable
Piel caliente y seca	Incapacitado para beber	Nausea
Boca, nariz y ojos seco	Debilidad	Somnoliento
Ojos hundidos	Calambres en las piernas y brazos	Falta de ánimo
Reducción o falta de orina	Dolor de cabeza	Mareado
Orina oscura	Incapacidad para concentrarse	Respiración profunda y rápida

Es importante beber agua que sea segura para evitar enfermedades acarreadas por el agua. Para beber agua segura, considere:

- No beba de lagos, ríos, arroyos o manantiales
- Hierva el agua que obtiene del agua de llave durante un mínimo de un minuto, enfríela y consérvela en contenedores limpios en el refrigerador
- Beba agua embotellada que esté procesada por destilación u ósmosis reversa. Lea la etiqueta de la botella.
- Utilice filtros que estén controlados y certificados por el NSF Standard #53 o #58 para reducción y remoción de quistes.
- Utilice siempre tamaños de filtros de 1 micrón absoluto o menores.
- Evite llenar sus contenedores con agua de máquinas expendedoras.
- Utilice agua "segura" cuando prepare hielo u otras bebidas.
- Tome en cuenta precauciones extras cuando viaje fuera de EUA.

Las frutas y vegetales pueden ser una buena fuente de recursos de agua. Los alimentos contienen agua en diferentes cantidades. Los ejemplos son:

Recuerde beber suficientes líquidos todos los días. Lleve con usted líquidos seguros para beber y un refrigerio cada vez que salga de su casa.

Tipo de alimento	vegetal de hoja verde (e.g. verdolaga), lechuga, rabanitos	sandía, brócoli, acelga	leche, zanahorias, naranja	papa hervida, banana	pollo (asado)	filete de carne	pan	queso suizo	aceite
% Agua	96	91	87	77-70	67	59	42	37	0

Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario. APLA copyright © 2006. Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.