

¿Cuánta agua debo consumir por día?

 18/09/2024



Se dice que una persona necesita beber 8 vasos de agua por día. Sin embargo, hay factores que modifican la cantidad de ingesta conveniente. Te contamos cómo calcular tu consumo óptimo.

Son seis las variantes que juegan al momento de saber cuántos litros de agua se deben tomar a diario. La edad, el peso, el sexo, las actividades físicas que la persona realice, si hay embarazo o lactancia y el clima y altura.

1. Edad

La hidratación en el periodo de la niñez es fundamental para el crecimiento y desarrollo, ya que facilita la absorción de todas las vitaminas y minerales. Por lo que los bebés de 0 a 6 meses necesitan 700 ml (lo que se

asume que proviene de leche materna o lactancia artificial reforzada con agua mineral). Los de 7 a 12 meses, 800 ml. Los niños de 1 a 8 años requieren 1,4 litros por día y los mayores de 8 años, 2 litros.

2. Peso

Una persona necesita 35ml de agua por kilo de peso. Por ejemplo, un individuo de 50 kg necesita 1,7 litros diarios. El cálculo es: **Agua (litros)=Peso (kg)×0,035**

3. Sexo

El **Institute Medicine de Estados Unidos** determinó que la ingesta adecuada de agua en los hombres es de 3 litros, mientras que la de las mujeres es de 2,2 litros.

4. Actividades físicas

Al realizar actividad física, el cuerpo pierde líquidos a través del sudor. Por lo que es necesario beber medio litro (500 ml) más de agua por cada hora de ejercicio.

5. Embarazo y/o lactancia

Se recomienda que las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, incorporen 2 vasos adicionales de agua a su ingesta diaria para una buena hidratación.

6. Clima y altura

Necesitaremos ingerir más líquido en verano ya que perdemos líquido por la sudoración; en invierno porque la calefacción provoca pérdida de humedad en la piel; y en alturas superiores a los 2.500 metros sobre el nivel del mar.

La hidratación no debe pasarse por alto. Mantener un equilibrio entre el agua que se pierde y la que se consume es fundamental para mantener el bienestar físico y mental.