



Fecha: 30/12/2015  
Fuente: LAS ULTIMAS NOTICIAS - STGO-CHILE  
Pag: 14  
Art: 2  
Título: OPCIONES PARA HIDRATARSE SIN AGUA: GAZPACHOS, LECHUGAS Y SANDÍAS

Tamaño: 28x37,7  
Cm2: 1055,3

Tiraje: 111.000  
Lectoría: 291.000  
Estimación:

Médico internista, chef y nutricionistas dan sus recetas para el verano caluroso y exigente por las altas temperaturas

# Opciones para hidratarse sin agua: gazpachos, lechugas y sandías

Pruebe con sopas, pepinos, frutillas, melón y leche. Y si tiene sed, por qué no unas dos chelitas.

TERESA VERA / MELISSA FORNO

Para los que se les hace cuesta arriba beber agua porque derechamente no les gusta, existen opciones para hidratarse. Juan Vera, médico internista de Clínica Avansalud, precisa que "el mínimo de líquido diario es de un litro y medio que se puede repartir en 250cc apenas se levante, desayuno, almuerzo, once y cena". ¿Si no tomamos agua, de dónde sacamos el líquido? Lea.

**Gazpacho:** esta sopa fría de verduras es de gran ayuda. "Una preparación promedio aporta aproximadamente 70% de agua", dice Catalina Valdés, chef y docente de la Escuela de gastronomía de la UDLA. Hágalo: "Pique 4 tomates maduros, medio pimentón verde (nunca rojo ni amarillo), un diente de ajo y un pepino. Añada 100 ml de aceite de oliva y 25 ml de vinagre de manzana y un poco de agua fría y sal. Puede ponerle aliños. Triture todo en la juguera, cuele y guarde en el refrigerador", enseña Catalina. Ojo: una taza aporta 200 cc de agua y un tazón 250 cc.

**Sandía:** está entre las frutas que más aportan agua al organismo. "Un trozo de 300 gramos aporta entre 200 cc y 250 cc", dice Samuel Durán, presidente del Colegio de Nutricionistas y docente de la Universidad San Sebastián. Explica que "todos los alimentos en el día proporcionan 300 cc de agua que no llega a la cuota necesaria y se requiere complementar con otros líquidos". El organismo de un adulto tiene 60% de agua y debe mantener su equilibrio hídrico porque pierde agua cuando va al baño, suda, respira y, peor, cuando anda enfermo.

**Jugos naturales:** otra alternativa son los jugos de frutas



naturales. "Tienen altos porcentajes de agua las frutillas, el melón y la naranja, pero todas las frutas en general bordean el 90% de agua", señala la nutricionista Catalina Miranda. "Quien no toma agua puede beber jugos en base a las 3 porciones de frutas o hacer helados artesanales", agrega. Dawn Cooper, también nutricionista, advierte que "deben ser jugos naturales porque los concentrados tienen demasiadas calorías". También advierte que "a la gente le gusta tomar mucho té y café, pero la cafeína que contienen son diuréticos y no hidratantes".

**Leche, otra opción:** "La necesidad de agua depende del sexo, edad, peso, actividad física: ahí se puede decir 'necesita tantos litros'", sugiere Durán. Agrega que los malitos para el agua pueden recurrir a la leche: "Tres

vasos al día entregan 600 cc de agua", sugiere.

**Pepino y lechuga:** estos vegetales contienen más de un 95% por ciento de agua. "El apio, los tomates, pimentones superan el 90% y las zanahorias tienen un 87% de agua", acota la chef Valdés. "Una ensalada de lechuga de 60 gramos aporta 55 cc de agua. No es tanto, pero todo suma en el día", comenta el nutricionista Durán.

**Pocazo alcohol:** "El alcohol en cualquiera presentación es lo menos recomendable. La cerveza es diurética y una persona se puede tomar hasta un litro, pero este líquido lo pierde rápidamente. El vino también contiene alcohol, pero difícilmente alguien se va a hidratar tomándose un litro. Ambos no reemplazan al agua como hidratante", precisa Durán.

"La cerveza es un diurético que coloquialmente llamaría negativo. Aporta calorías y carbohidratos, es decir, no hidrata y tampoco es diurético. Todo lo contrario al agua con pepino que si bien es diurético también es hidratante por su composición nutricional", aporta Daniela Gómez, nutricionista del centro Punto de Nutrición. Ahora, qué más da que uno se tome unas dos o tres botellitas de cerveza cuando hay tanto calor. Es del todo recomendable.

**Cómo saber si está hidratado:** "Una de las maneras de saber si estamos suficiente hidratados es revisando nuestra orina. Si esta no tiene color o es levemente amarilla, significa que la persona se encuentra hidratada. Si es amarillo oscuro, es un signo de deshidratación", enseña Romina Villarroel, nutricionista de Clínica Bupa Antofagasta.

## Ola de calor: tome tres litros de líquido

"Con estas olas de calor se debe tomar por lo bajo 2 litros de agua pura, ideal si son tres", aclara Juan Vera, médico internista de Clínica Avansalud. Dice que los jugos naturales, sin azúcar, generan una hidratación de mejor calidad y una buena opción para empezar a acostumbrarse a tomar agua, no así las bebidas ni jugos de fantasía. Sobre estos últimos, "recomiendo los de melón y sandía. Por ejemplo, tomarse dos vasos en la mañana", aporta Jorge Saavedra, director de la carrera de Ingeniería en Alimentos de la UC de Valparaíso. Sin embargo, no son aconsejables para personas resistentes a la insulina o diabéticos, por su contenido de fructosa, aclara la nutricionista, Daniela Gómez.