**AGUA**

**¿Por qué es importante tomar agua a diario?**

Nuestro cuerpo es más de la mitad agua, y necesita reponer la que elimina en la orina, el sudor o la respiración. Estar hidratado es fundamental para mantener las funciones corporales y el rendimiento físico y cognitivo. La deshidratación ocasiona problemas de salud graves.

El agua es, con diferencia, la mejor bebida para calmar la sed, y debe ser la elección preferente, antes que otras como bebidas gaseosas, zumos, refrescos, bebidas deportivas, bebidas alcohólicas, etc.

**¿Cuánta agua debo beber cada día?**

No hay una cantidad exacta que sea mejor que otra, pues las necesidades de agua dependen del clima, el sexo, la edad, la actividad física, etc. La recomendación general es tomar agua durante las comidas y entre horas cuando se tenga sed, sin embargo, en niños y ancianos, se debe ofrecer agua, aunque no tengan sed, especialmente en días calurosos.

Una alimentación rica en frutas y verduras, puede aportar hasta 1 L de agua, por lo que también contribuyen a la hidratación junto a preparaciones culinarias como sopas, guisos, infusiones de té o café, etc.

**¿El agua adelgaza?**

El agua no aporta calorías y, por tanto, no tiene ningún efecto en el aumento o la pérdida de grasa corporal, y la envasada no es más saludable que la del grifo, ya sea agua mineral, de mineralización débil, de origen volcánico, etc.

**¿Del grifo o embotellada?**

La elección preferente es el agua de grifo, tanto para beber como para cocinar, siempre que sea apta para consumo humano y así lo indiquen las autoridades municipales.

El agua envasada no es más saludable que la del grifo, pero si se elige envasada, que sea de proximidad, en garrafas de 5 u 8 litros y rellenar botellas o jarras de cristal o acero inoxidable de menor tamaño para un mejor manejo.

**¿Cómo puedo saber si el agua del grifo es potable o no?**

Puedes llamar directamente al ayuntamiento de tu municipio o bien acceder a la web del SINAC donde se detallada la calidad del agua en cada municipio:

<https://sinacv2.sanidad.gob.es/CiudadanoWeb/ciudadano/informacionAbastecimientoActionEntrada.do>

**¿Cómo facilitar el consumo de agua?**

* En casa, tener agua disponible en un sitio fresco o en el frigorífico.
* Poner una jarra o botella de agua al poner la mesa durante las comidas.
* Elegir agua cuando se coma fuera de casa.
* Tomar al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas cada día, así como sopas, té, infusiones, etc., es una manera de completar al agua de bebida.
* Evitar los zumos, las bebidas azucaradas y las bebidas alcohólicas.
* En paseos o desplazamientos largos, llevar una pequeña cantimplora de agua, por si se tiene sed. Mejor de acero inoxidable o cristal (las comercializan con protectores antirrotura).
* Para mejorar el sabor del agua es mejor servirla fría añadir limón, incluso pepino, menta, hierba buena, jengibre…