
De las bebidas, el agua es la más saludable.

*D. en C. Jenny Vilchis Gil**

No tiene color, olor ni sabor; aun así, cuando tenemos sed no hay nada más delicioso que el agua.

El agua que necesitamos la tomamos de los alimentos. Los alimentos naturales especialmente verduras, hortalizas y frutas son ricas en agua; independientemente que hay platillos que son ricos en agua como las sopas o los guisos “caldosos”. Sin embargo, también ingerimos alimentos que no son ricos en agua como carnes y embutidos que son ricos en proteínas y sal, que requieren de mucha agua para transportar las sustancias producto de su metabolismo, las cuales ya no se usan y deben transportarse para excretarse por el riñón. Comer mucha carne y comer mucha sal, produce mucha sed, que no se calma tomando bebidas dulces.



A pesar de que el agua es un elemento esencial en nuestra alimentación, no es posible definir la cantidad de agua recomendada para cada persona; a los niños hay que ofrecerles agua para que tomen si tienen sed, pero no jugos ni bebidas dulces. Las necesidades de agua están directamente asociadas a la cantidad y tipo de energía que se consume. Aproximadamente necesitamos 2 L de agua por día, pero esto no quiere decir que tengamos que andar con una botella de 2 L y tal vez sea bueno recordar que la mayor proporción del agua que necesitamos, la tomamos de los alimentos y del agua que bebemos como tal.

De las bebidas ¿Cuál es la más saludable?

La comercialización de los productos ha envasado gran cantidad de bebidas, desde agua simple hasta bebidas hidratantes muy complejas. En este momento es bueno decir claramente que **el agua natural es la más saludable**. ¿Cuándo beberla? Cuando nos dé sed. Y ahora aparece la pregunta de si será mejor beber agua antes de que aparezca la sed, en términos generales no se necesita, pero si realizamos una actividad en un clima caluroso y hacemos mucho ejercicio, hay que tenerla cerca para saciar la sed oportunamente. Contribuye a la formación de hábitos saludables en su familia, consumiendo agua simple especialmente durante los tiempos en que ingerimos nuestros alimentos (desayuno, comida, cena y también entre comidas). **Como una variante del agua simple se puede agregar rodajas de pepino,**

limón, naranja o alguna fruta con cáscara incluida y agregarlo en una jarra de agua, lo que cambiará el sabor, pero no agrega energía. Tampoco pasa gran cosa si de vez en cuando hace agua de fruta, pero no le pone azúcar.



Las bebidas "**energizantes**" están formuladas para atletas de alto rendimiento, pero no para individuos cuya actividad es recreativa y en los niños no se recomienda su consumo. ¿Y las bebidas "**light**" son saludables? No son mejores que el agua y aunque sin duda consumimos menos calorías que cuando bebemos un refresco regular, pronto nos haremos dependientes de este sabor y tendremos que invertir recursos en comprarlas frecuentemente.

¿Y los jugos de fruta natural, qué tan saludables son? Los jugos naturales son saludables en cantidades moderadas. Tienen nutrientes como vitaminas, minerales y fibra, pero tienen como inconveniente que son muy dulces. Los jugos son un buen alimento en poca cantidad, pero no son un sustituto del agua. Cuando la gente hace ejercicio al término de su actividad se hidrata con jugo, repone el agua junto con gran cantidad de fructosa y en el balance, deja en su organismo mayor cantidad de energía que la que gastó al hacer ejercicio. Beber agua y comer una fruta es lo mejor.

La **leche** también es una fuente importante de agua, pero no es un sustituto de agua. Se recomienda que los niños consuman leche, 1 o 2 vasos al día. La leche con sabor debe evitarse ya que añaden excesivas calorías a las ya contenidas en la leche.

El consumo de refrescos y la salud

Para terminar, diremos que los refrescos se han convertido en parte de la dieta de los mexicanos y del total de nuestra dieta, hasta 20% de las calorías, las ingerimos de las bebidas llamadas refrescos, somos de los mayores consumidores de refresco en el mundo. Este consumo desde el punto de vista de la salud está asociado con la gran prevalencia de obesidad y riesgo de padecer enfermedades como diabetes mellitus 2, tanto en niños como en adultos. Un envase de 600 ml de refresco tiene 63 g de azúcar, equivalentes a 12 cucharadas, cantidad de azúcar que difícilmente las tomaríamos como tal, pero que, disueltas en estas soluciones de cola, hasta las saboreamos. Además, tienen como agravante que

algunos de estos refrescos usan como edulcorante un monosacárido llamado fructosa que además de producir una mayor secreción de insulina, aumenta los niveles de triglicéridos en la sangre.



Tratándose de bebidas, la más saludable es el agua con la que se satisfacen todas las necesidades de líquidos de los individuos sanos. Por otra parte, incluir el agua en nuestra alimentación, previene el riesgo de desarrollar obesidad y el desarrollo de otras enfermedades crónicas. Consumamos agua simple, no olvides ponerla en la lonchera de tu hijo.

Actividades sugeridas:

1. Tenga siempre en el refrigerador o en la mesa una jarra con agua simple.
2. Cuando coman, ofrezcan agua simple en lugar de cualquier bebida endulzada, o preparen agua de frutas naturales sin agregar azúcar.
3. Ponga en el lunch escolar de su hijo(a) una botella con agua simple.
4. Limiten en la familia el consumo de bebidas endulzadas y/o industrializadas.
5. Sea usted un ejemplo para su hijo, amigos y familiares, tome agua simple.

Referencias

1. Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Mejora tu bebida. <http://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/rethinkyourdrink.html>
2. Drouin-Chartier JP, et al. Changes in Consumption of Sugary Beverages and Artificially Sweetened Beverages and Subsequent Risk of Type 2 Diabetes: Results From Three Large Prospective U.S. Cohorts of Women and Men. *Diabetes Care*. 2019;42(12):2181-2189. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6868459/pdf/dc190734.pdf>
3. Rivera JA, Muñoz-Hernández O, Rosas-Peralta M, et al. Beverage consumption for a healthy life: recommendations for the Mexican population. *Salud Publica Mex* 2008;50:173-195. <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v50n2/11.pdf>

* D. en C. Jenny Vilchis Gil, es nutrióloga, maestra en nutrición y epidemióloga; trabaja como investigador en la Unidad de Investigación Epidemiológica en Endocrinología y Nutrición del Hospital Infantil de México Federico Gómez.