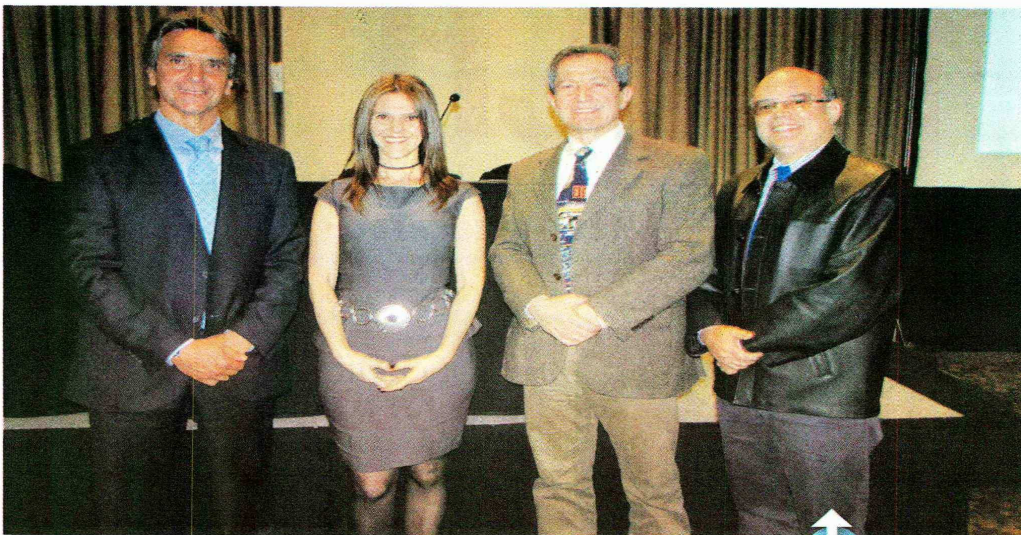


Fecha	Fuente	Pag. Art.	Título
30/08/2014	LA TERCERA - STGO-CHILE	78 2	EXPERTOS ENTREGAN PAUTAS DE HIDRATACION SEGUN EDAD Y RECOMIENDAN CONSUMO COMPLEMENTARIO DE LIQUIDOS

PUBLIRREPORTAJE SOCHIPE Y UDD

1er Simposio de Hidratación en Santiago, Viña del Mar y Concepción:

## Expertos entregan pautas de hidratación según edad y recomiendan consumo complementario de líquidos



↑  
Dr. José López Chicharro, Nutricionista  
Rinat Ratner, Dr. Francisco Moraga y Dr. Marcelo Blacutt.

“Diversos estudios científicos han demostrado que la ingesta de líquido en escolares mejora la memoria y la capacidad cognitiva”.

### Pautas básicas de hidratación según edad

Grupo de edad	Total líquidos (l/día)	Bebidas, incluye agua
1 - 3 años	1,3	0,9 L (4 vasos)
4 - 8 años	1,4	1,2 L (5 vasos)
9 - 13 años	2,1 - 2,4	1,8 - 1,8 (7-8 vasos)
14 - 18 años	2,3 - 3,3	2,3 L (8 - 11 vasos)
19 - > 70 años	2,7 - 3,7	2,2 - 3,0 L (9-13 vasos)
Embarazo	3,0	2,3 L (10 vasos)
Lactancia	3,8	3,1 L (13 vasos)

\*Fuente: datos aportados por Dr. José López Chicharro durante su ponencia

Fecha	Fuente	Pag. Art.	Título
30/08/2014	LA TERCERA - STGO-CHILE	78 3	EXPERTOS ENTREGAN PAUTAS DE HIDRATACION SEGUN EDAD Y RECOMIENDAN CONSUMO COMPLEMENTARIO DE LIQUIDOS

**S**i bien existe la idea general de que se debe ingerir unos 2 litros de agua al día, las necesidades de hidratación cambian de acuerdo a la edad y a la etapa de la vida. Niños y adultos mayores son los más susceptibles a deshidratarse, mientras que las embarazadas deben beber entre 2.5 y 3 litros de líquidos diariamente.

Nuestro organismo está compuesto por un 70% de agua y por ello es que la hidratación es clave para mantener un buen estado de salud. Lo que muchos desconocen es que las necesidades de hidratación de cada individuo cambian de acuerdo a su edad, sus niveles de actividad física, el momento del día, el clima y si se está embarazada o amamantando. En todos estos casos, una adecuada ingesta de líquidos proveniente de diversas fuentes asegura una hidratación óptima y grandes beneficios para la salud.

Esta fue una de las principales conclusiones que sostuvieron expertos nacionales e internacionales tras el "1er

Simposio de Actualización Hidratación en el Ciclo Vital realizado en Viña del Mar, Santiago y Concepción", evento organizado por la Sociedad Chilena de Pediatría y la Escuela de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad del Desarrollo.

En la oportunidad, los especialistas explicaron cómo la ingesta fraccionada de diferentes tipos de líquidos como agua, sopas, bebidas y leches en las dosis correctas, reduce el riesgo de desarrollar graves patologías, permite mejorar el rendimiento cognitivo y estimula la productividad física y mental.

En la etapa del embarazo, la nutricionista Rinat Ratner, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo de Santiago, explicó que "una adecuada ingesta de líquido permite aumentar el volumen plasmático de la madre, lo que favorece el flujo sanguíneo y ganancia de peso fetal, previene infecciones urinarias, y la formación de cálculos, entre otros. Por eso, debemos asegurar una ingesta de 2.5 a 3 litros diarios de líquido para embarazadas". En el caso de las nodrizas, la recomendación es de 3 litros de líquido por día, según la National Academy of Sciences (NAS).

En cuanto a la niñez, el médico español José López Chicharro, especialista en medicina del deporte de la Universidad

Complutense de Madrid, destacó que el consumo de agua diario recomendado va aumentando desde la infancia hasta la edad adulta y que los niños necesitan beber más líquido que los adultos porque tenemos diferencias fisiológicas importantes.

De esa forma, un niño de 4 a 8 años debe beber unos 1,8 litros por día, mientras que un adulto varón unos 3,4 litros al día en promedio. Existe, eso sí, una gran variabilidad debido a las diferentes características del niño, actividad física realizada, ambiente térmico, etc.

Por su parte, el pediatra y Past President de la Sociedad Chilena de Pediatría, Dr. Francisco Moraga, remarcó la importancia de la correcta hidratación en la niñez, debido a que resultados de diversos estudios científicos han demostrado que su ingesta en escolares mejora la memoria y la capacidad cognitiva. "En situaciones que se requiere un esfuerzo mental intenso, como en épocas de examen, de realización de trabajos intelectuales u otras actividades que exigen un determinado nivel de concentración, el rendimiento intelectual y la productividad se pueden ver afectados si el nivel de hidratación no es el adecuado", ejemplificó.

En ese sentido, hizo un llamado a promover en la familia el consumo de líquido que habitualmente tenemos en

la casa. "Las sopas, las jaleas, las bebidas también son una fuente de hidratación diaria y debemos considerarlas como un aporte o un complemento al agua pura para alcanzar la correcta hidratación", informó.

Finalmente en el bloque del "Adulto Mayor", el doctor Marcelo Blacutt, geriatra de Clínica Alemana, recordó la importancia de la hidratación en la tercera edad, destacando que en la vejez hay factores que predisponen a la deshidratación y que a ellos se suman condiciones seniles frecuentes que la facilitan. "Las personas mayores viven al límite de la hidratación. Es un problema importante y que genera muchas hospitalizaciones, e incluso, en algunos casos hasta la muerte. Por ello se recomienda 1.500 cc diarios extra al agua proveniente de los alimentos", finalizó.