



Agua, hidratación y salud: “La Declaración de Zaragoza” SENC y Observatorio de la Nutrición y Actividad Física

El agua es un componente esencial para la vida. Debe aportarse cantidad suficiente de líquidos con la alimentación para favorecer sus acciones fisiológicas y compensar las pérdidas, que aumentan en ambientes de calor, con el ejercicio y en determinadas enfermedades.

El agua es el componente corporal mayoritario en el cuerpo humano. Un lactante está formado por un 70-80% de agua, un adulto varón en torno al 55%, un 46% en el caso de una mujer en el mismo intervalo de edad. El agua varía entre los individuos dependiendo de la proporción de su masa magra en relación al tejido adiposo. El agua corporal total es más elevada en los atletas en relación a las personas sedentarias con menos masa muscular.

Las entradas se componen a partir de la ingesta de agua, regulada por la sensación de sed, el agua culinaria incorporada con los alimentos y el agua de oxidación, agua metabólica que rinde entre 200-300 ml al día. En total unos 2.300 ml al día que se compensan con los apartados de excreción; orina, agua contenida en las heces, transpiración, pérdidas insensibles y aparato respiratorio. Este balance se modifica en función del clima, actividad física y situación fisiopatológica del individuo.

Como el organismo no está dotado de grandes provisiones de agua es necesario un aporte continuo de elementos hídricos. Las necesidades básicas de agua son al menos de 1ml/Kcal de ingesta calórica en la edad adulta y en torno a 1,5ml/Kcal en la edad pediátrica y en otras etapas fisiológicas lo que se traduce en una ingesta *básica* de agua/líquidos en torno a los 1500 ml/día.

Declaración de Zaragoza. Comisión de Expertos Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)- Observatorio Nutrición y Actividad Física.

Con ocasión de la **Jornada SENC "Agua, hidratación y salud"** celebrada en Zaragoza el 20 de Junio de 2008 se realizó un análisis científico del perfil general de hidratación de la población española en base a la ingesta de distintas fuentes de elementos acuosos.

En una primera fase se ha trabajado en la puesta al día de las necesidades en distintas etapas de la vida y situaciones fisiopatológicas; análisis del perfil de ingesta de líquidos en la dieta española y su adecuación a los criterios de la comunidad científica. Esta fase generó un primer borrador que sirvió de base de discusión en la sesión de trabajo previa a la Jornada de Zaragoza.

El objetivo final de la declaración de Zaragoza se centra en plantear un marco de recomendaciones que fije los conceptos en torno al consumo de agua de bebida, infusiones, bebidas estimulantes, refrescos azucarados, bebidas lácteas y otros elementos líquidos de nuestra dieta.

Los aspectos de hidratación relacionados con la obesidad, hipertensión, hidratación infantil y de la tercera edad también se han considerado.

El grupo de expertos está constituido por los siguientes miembros:

-Dra. Carmen Pérez Rodrigo. Secretaria General Academia Europea de Nutrición (Fisiología y aplicaciones comunitarias)

-Dr. Manuel Moya. Catedrático de Pediatría. Presidente SEINAP (Etapa Infantil y Juvenil)

-Dña. Mari Lourdes de Torres. Observatorio de la Nutrición y Actividad Física Secretaria (Área Clínica y Enfermería)

-Dr. Gregorio Varela Moreiras. Catedrático de Nutrición. Presidente Fundación Española de Nutrición (FEN) (Edad Adulta y aspectos culinarios)

-Dr. Alberto López Rocha. Médico Hidrólogo y Geriatra. Presidente de SEMER (Tercera Edad e Hidroterapia)

-Dr. Lluís Serra Majem. Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública. Presidente Fundación Dieta Mediterránea (FDM). (Consideraciones Epidemiológicas y de consumo). Director del Grupo de Expertos-Guía

-Dr. Javier Aranceta. Presidente SENC. Coordinador Observatorio NyAF. (Consideraciones comunitarias y edición). Director del Grupo de Expertos-Guía

Declaración de Zaragoza **Hidratación saludable**

Preámbulo

El agua es un recurso natural indispensable para la vida y esencial en nuestra alimentación cotidiana.

El reconocimiento de la importancia de una correcta hidratación se ha incrementado en los últimos años, y es a partir de este siglo cuando este área de la nutrición adquiere justificado protagonismo.

No obstante, en la actualidad la información de que se dispone es insuficiente y a veces tergiversada; y por ello existe un desconocimiento por parte de la población acerca de su importancia real. La ingesta inadecuada de líquidos, a parte de favorecer la deshidratación, puede tener relación con: la litiasis renal, infecciones del tracto urinario, cáncer colorrectal, cáncer de vejiga, enfermedad dental, estreñimiento, alteraciones del metabolismo proteico, lipídico, patología geriátrica y cognitiva. Además de la cantidad de líquidos necesarios para asegurar un balance hídrico adecuado en cada situación fisiológica, es importante tener en cuenta el perfil nutricional de las distintas bebidas y su obligado equilibrio en el conjunto de la dieta.

El agua no es solamente un elemento hidratante; tiene también una dimensión terapéutica, lúdica, estética, cultural y gastronómica. Como consecuencia de todo ello, la *Sociedad Española de Nutrición Comunitaria* promueve la Guía para una Hidratación Saludable de forma similar a como se elaboraron en etapas precedentes las recomendaciones de alimentación y actividad física.

Decálogo de la Hidratación Saludable SENC, 2008

1. Ingerir líquidos en cada comida y entre las mismas.
2. Elegir el agua preferentemente al resto de bebidas, y a ser posible agua con un adecuado contenido en sales minerales.
3. Aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas.
4. No esperar a tener sensación de sed para beber. Disponer de agua u otro líquido a mano.
5. Mantener las bebidas a temperatura moderada, pues si están muy frías o muy calientes se suele beber menos. Niños y ancianos son colectivos que presentan mayor riesgo de deshidratación.
7. Elegir las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física, necesidades de salud y estilo de vida.
8. Aumentar la ingesta de líquidos en ambientes calurosos y antes, durante y después del ejercicio.
9. Si está vigilando la ingesta calórica o el peso consuma siempre agua y bebidas bajas en calorías.
10. Diez raciones de líquidos al día es una buena referencia para una correcta hidratación.
(1 ración = 200 a 250 ml)

La Pirámide de la Hidratación Saludable de la SENC

Es imprescindible que el perfil hídrico tenga una estructura compatible con una dieta saludable.

Se han clasificado los diferentes tipos de bebidas y se han organizado en **diferentes niveles de la Pirámide**, de manera que las bebidas ubicadas en la *base* serán las de consumo habitual frecuente y las situadas hacia el *vértice* de consumo esporádico u ocasional.

Se ha configurado una pirámide de la hidratación a modo de guía similar a la planteada para la alimentación saludable y la actividad física. Se busca un equilibrio entre todas las fuentes de líquidos que potencialmente pueden formar parte de la alimentación habitual.

Es imprescindible que este perfil hídrico tenga una estructura compatible con una dieta saludable. A tal fin se han clasificado los diferentes tipos de bebidas y se han organizado en los diferentes niveles de la pirámide en orden inverso a la frecuencia de consumo recomendable, de manera que las bebidas ubicadas en la base serán las de consumo habitual frecuente y las situadas hacia el vértice de consumo esporádico.

Para la clasificación de las bebidas y su posterior escenificación en la Pirámide de Hidratación saludable de la SENC, hemos tenido en cuenta los criterios siguientes:

- o Cantidad de energía y de nutrientes aportados por 100 ml
- o Contribución a la ingesta total de energía y al peso corporal
- o Contribución a la ingesta diaria de nutrientes esenciales
- o Evidencia de efectos beneficiosos para la salud
- o Evidencia de efectos perjudiciales para la salud
- o Capacidad de hidratación y equilibrio hidrosalino

- Grupo 1** Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo de bajo contenido salino.
- Grupo 2** Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino.
Bebidas refrescantes sin azúcar/acalóricas
Té o café sin azúcar.
- Grupo 3** Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés.
Zumos de frutas naturales
Zumos de verduras (tomate, gazpacho, ...) y caldos.
Zumos comerciales a base de fruta (100%)
Leche o productos lácteos bajos en grasa sin azúcar
Leche o productos lácteos con azúcar, y sustitutos de leche
Cerveza sin alcohol
Bebidas para deportistas
Té o café con azúcar.
- Grupo 4** Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa.
- Grupo 5** Bebidas alcohólicas de baja graduación (Bebidas fermentadas).
No son útiles para la correcta hidratación pero su consumo moderado ha mostrado beneficiosos en adultos sanos. No se incluyen en la pirámide pero pueden consumirse con moderación

Pirámide de la Hidratación Saludable

Bebidas refrescantes carbonatadas o no, endulzadas con azúcar o fructosa.



CONSUMO SEMANAL



Bebidas con cierto contenido calórico y nutrientes de interés. Zumos de frutas naturales. Zumos de verduras (tomate, gazpacho, ...) y caldos. Zumos comerciales a base de fruta (100%). Leche o productos lácteos líquidos bajos en grasa sin azúcar. Sustitutos de leche bajos en grasa. Cerveza sin alcohol. Bebidas para deportistas. Té, café o infusiones con azúcar.



Aguas minerales o del grifo con mayor contenido salino. Bebidas refrescantes sin azúcar/acalóricas. Té, café o infusiones sin azúcar.



CONSUMO DIARIO

Total 10 vasos

Aguas minerales, aguas de manantial o de grifo de bajo contenido salino.



Las bebidas alcohólicas de baja graduación (bebidas fermentadas) no son útiles para la correcta hidratación pero su consumo moderado ha demostrado beneficios en adultos sanos. No se incluyen en la pirámide pero pueden consumirse con moderación.

© SENC, 2008

Para más información: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

T. 944204462

E-mail: renc@nutricioncomunitaria.com