

La importancia de la hidratación

home_noticias_principal-Jueves, Marzo 21, 2019



¿Sabías que nuestro **cuerpo** está compuesto en aproximadamente un **50 a 70% de agua**? Esta es la razón principal por la cual debemos estar siempre hidratados para poder mantener un buen estado de nuestra salud. En **SANNA** buscamos cuidarte y queremos darte los tips para estar saludable en base a la hidratación.

Este proceso debe ser continuo y permanente para que nuestro cuerpo pueda realizar funciones vitales como:

- Regular la temperatura corporal: **termorregulación**.
- **Metabolizar los nutrientes** de los alimentos ayudando que puedan entrar en las células.
- Provocar el **intercambio gaseoso en los alveolos** (Sistema Respiratorio).
- **Lubricar el aparato digestivo**.
- Apoyar la función **renal**.
- Ayudar en la **eliminación de toxinas**: sudoración, orina.
- Favorecer el **tránsito intestinal**.
- **Amortiguar las articulaciones**.
- Favorecer el **gasto calórico** regulando el Metabolismo.

Estar correctamente **hidratados**, todo nuestro **cuerpo funciona adecuadamente**. Pues, reemplaza los líquidos naturales que el organismo gasta en diferentes actividades. Por eso, te recomendamos lo siguiente:

- Beber agua y **líquidos** durante **todo el día**.
- Incluir en tu **alimentación frutas y verduras**.
- **No esperes sentir sed**, esa ya es una señal de deshidratación.
- Si realizas algún tipo de **ejercicio mayor a 2 horas**, debes ingerir **agua con electrolitos**.
- En caso **no seas muy aficionado de beber agua**, puedes combinar líquidos como **jugos, caldos, refrescos e infusiones** para que cumplas con el objetivo de beber al menos dos litros diarios.

¡Siguiendo estas recomendaciones tú y tu familia se encontrarán saludables. En SANNA, estamos dispuestos a ayudarte.

¿Y sabes por qué?

Tú, mereces una vida SANNA