



HIDRATACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA

El agua es el mayor componente del organismo y el nutrimento más abundante en la alimentación diaria. En el primer año de vida, el agua supone aproximadamente del 75% al 85% del peso corporal total. Esta proporción disminuye con la edad y el nivel de adiposidad, sin embargo, en edades futuras el agua sigue representando del 60% al 70% del peso corporal total. Es importante mencionar que, aunque la proporción del peso corporal proveniente del agua varía con la edad y la grasa corporal, hay poca variación de unos días a otros en el porcentaje de agua corporal¹.

El agua es un componente esencial de todos los tejidos corporales porque hace que muchos solutos estén disponibles para la función de las células y es el medio necesario para todas las reacciones y funciones en el cuerpo. El agua participa en funciones metabólicas y es esencial para los procesos fisiológicos de digestión, absorción y excreción. Tiene una participación fundamental en la estructura y la función del sistema circulatorio y actúa como medio de transporte para los nutrientes y todas las sustancias del cuerpo. Además, el agua es esencial para la regulación de la temperatura corporal, para la conservación del equilibrio hidroelectrónico y favorece la capacidad de concentración y memoria. Por todas estas razones, es indispensable llevar una hidratación saludable en todas las etapas de la vida².

El organismo pierde agua constantemente a través de los pulmones, la piel, los riñones y el tracto gastrointestinal. Para compensar estas pérdidas y mantener un equilibrio hídrico adecuado, el consumo de agua vía alimentos y bebidas es esencial. Un balance entre los ingresos y egresos de agua mantiene el agua corporal dentro de los límites que permiten un adecuado funcionamiento del organismo. Sin embargo, cuando no ingerimos suficientes líquidos sobreviene la deshidratación que significa una disminución en el

contenido de agua del organismo. La deshidratación tiene diversos grados de severidad, desde el estado de choque que pone en peligro la vida, hasta disminuciones sutiles, aparentemente sin consecuencias, pero que pueden provocar alteraciones en algunos aparatos y sistemas³.

Un panel de expertos reunidos para proporcionar guías para una alimentación saludable³, dividieron las fuentes de líquidos usualmente consumidos en niveles de acuerdo con la importancia y beneficios para la salud:

1. Agua simple
2. Té
3. Leche baja en grasa
4. Bebidas endulzadas no calóricas
5. Bebidas calóricas (jugos, refrescos)

Para mantener una hidratación saludable es esencial seguir las recomendaciones de diferentes organizaciones de la salud que indican las recomendaciones de ingesta de agua en diferentes etapas de la vida, recordando que el agua simple es la forma de hidratación más saludable.

Hidratación como componente de una correcta alimentación en la edad pediátrica

El consumo adecuado de agua es parte de una dieta correcta y es esencial durante todas las etapas de la vida. Durante los primeros 6 meses de vida, la leche materna cubrirá las necesidades hídricas del lactante, sin embargo, después de este periodo de tiempo, la ingesta de agua en alimentos y líquidos resulta esencial para mantener las funciones vitales estables¹.

1 Escott-Stump, Mahan, "Krause Dietoterapia". Editorial: Elsevier Masson, 2010.

2 River JA et al. (2008). Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. Salud Pública Mex 50: 173-195.

3 Amsotrong et al. (2005). Hydration assessment techniques. Nutr Rev 63: S40-S54



INSTITUTO
DANONE

Para la nutrición y la salud

HIDRATACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA

Para los niños en edad preescolar y escolar resulta de suma importancia promover el consumo de agua simple para crear hábitos. En estas edades, resulta muy importante monitorear la ingesta de agua de los niños ya que ellos no traducen efectivamente la noción de hidratación en estrategias exitosas para lograrla por lo que son más propensos a la deshidratación².

Además, el ejercicio en ambientes calurosos es más peligroso para los niños porque tienen una capacidad termorreguladora menor al hacer ejercicio comparada con un adulto².

El agua simple es la bebida más saludable que los niños pueden tomar. Es importante promover su consumo para saciar la sed, antes de ofrecer otro tipo de bebidas con el objetivo de crear un gusto y hábito por el agua simple. El escoger agua simple sobre bebidas azucaradas ayuda a prevenir un peso saludable en niños y previene el desarrollo de caries. También, una adecuada hidratación mejora el rendimiento escolar, la memoria y la concentración de los niños⁴.

Algunos estudios demostraron que los niños a quienes

se les ofrecía agua extra reportaban menor sed y tenían un mejor desempeño escolar y mayor atención visual en las tareas que se les asignaba, por lo que sugiere que el desempeño mental de los niños se ve favorecido cuando existe una adecuada hidratación⁵.

Entre las recomendaciones para una hidratación saludable en pediatría se encuentran:

- Promover el consumo de agua simple como la mejor forma de hidratación.
- A cualquier edad, evitar el consumo excesivo de jugos y bebidas azucaradas.
- Crear hábito de consumo de agua simple desde etapas tempranas.
- Mandar agua simple como complemento de una lonchera saludable.
- Mantener una hidratación adecuada cuando los niños hacen deportes para compensar las pérdidas.
- Enseñar con el ejemplo para la promoción de hábitos saludables en niños.

4 Bourges et al. (2005). Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. México: Editorial Médica Panamericana.

5 Genio MS et al. (2011). Mild dehydration impairs cognitive performance and mood of children. Br J Nutr 106.

REQUERIMIENTOS DE AGUA POR EDAD

Requirements of water according to age and sex		
Years	mL/kg	Total (L)
1 month- 1 year	100-150	0.6-1.0
1-3 years	100-120	1.0-1.4
4-8 years	80-100	1.5-1.8
Boys		
9-13 years	50-70	1.9-2.5
14-18 years	50	2.6-3.3
Girls		
9-13 years	50-60	1.9-2.1
14-18 years	50	2.3-2.5

Bibliography

1. Bourges et al. (2005). Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. México: Editorial Médica Panamericana.

2. River JA et al. (2008). Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. Salud Pública Mex 50: 173-195.



INSTITUTO
DANONE

Para la nutrición y la salud