

Taller de hidratación

Junio 2022



RIK & ROK
CLUB

Teoría

Una buena hidratación es esencial junto con una alimentación variada y equilibrada.

- ¿Sabías que no solo nos hidratamos con bebidas? Los alimentos aportan aproximadamente el 20-30% de los líquidos que tomamos al día y las bebidas aportan el 70-80% restante.
- La bebida estrella es el agua tanto para tomar durante las comidas como para llevar al cole, de excursión, a la piscina o a la playa...
- Además, los vegetales que tienen un alto contenido en agua nos ayudan a hidratarnos, por ejemplo, la sandía y el melón, la lechuga, el calabacín, el tomate o las espinacas. Todos ellos tienen en su composición más del 90% de agua.
También podemos hidratarnos a partir de infusiones, leche, zumos de frutas caseros, gazpacho o caldos.
- La cantidad recomendada varía en función de la edad, el peso y la altura, la actividad física que realicemos, las altas temperaturas... Por lo que tenemos que adaptar las cantidades en función de nuestras necesidades.
- Aquí te dejamos las recomendaciones generales de hidratación, ¡comprueba las tuyas!

Recomendaciones de hidratación		
Edad	Femenino	Masculino
2-3 años	1,3 L/día	
4-8 años	1,6 L/día	
9-13 años	1,9 L/día	2,1 L/día
> 14 años y adultos	2 L/día	2,5 L/día
Embarazo	2,3 L/día	-
Lactancia	2,7 L/día	-

*Fuente: Valores nutricionales de referencia para adultos (EFSA, 2019).





Receta

AGUAS DE SABORES

Ingredientes

- 1 litro de agua con o sin gas
- Fruta de temporada
- Hierbas aromáticas
- Limón

Ideas de recetas:

Agua de limón y menta
Agua de sandía y romero
Agua de melón y jengibre

Agua de frutos rojos y kiwi
Agua de zanahoria, lima y cúrcuma
Agua de pepino, piña y albahaca

Agua de naranja y granada
Agua de manzana y canela

Elaboración

Para la elaboración de esta receta se necesitará la ayuda de un adulto.



- 1 Elige la fruta o mezcla de frutas que más te gusten.
- 2 Tritura la mitad con el litro de agua. Corta en dados la otra mitad y reserva.
- 3 Añade zumo de limón a la mezcla. Remueve y añade el resto de las frutas troceadas y las hierbas aromáticas elegidas (puedes ponerlas enteras o picadas).
- 4 Guarda en la nevera 3-4 horas para que esté fresquita y... ¡a disfrutar! Si no puedes esperar más para probar tu receta, añade hielos y ya está lista para tomar.

Práctica 1

¿Calculamos el agua que tomamos al día?

Materiales

- Hojas en blanco.
- Lápices de colores.
- Pegatinas y decoración.

Proceso

- Haz un cuadrante de una semana: dibuja 7 columnas y en cada columna pon el día de la semana. De momento no pongas filas.
- Ve apuntando cada día durante una semana los líquidos que tomas. Recuerda que si tomas frutas con mucho agua como sandía, ensalada, zumos de frutas caseros, infusiones, leche, gazpacho o caldos..., también suman.
- Cada vez que apuntes una cantidad, dibuja una línea debajo y continúa escribiendo las siguientes veces que tomes líquidos.
- Puedes decorar con dibujos, pegatinas, purpurina...
- Al final del día, suma las cantidades y comprueba la cantidad que has tomado:

¿Es la cantidad adecuada? ¡Enhorabuena!

¿Te ha faltado tomar algo de agua? Intenta conseguirlo al día siguiente.



Práctica 2

Ayuda a estas personas a saber quién tiene que tomar más agua.

Materiales

- Hojas en blanco.
- Lápices de colores.
- Pegatinas y decoración.

Proceso

- En una hoja en blanco, escribe la siguiente tabla. Dibuja y colorea a las personas haciendo sus actividades.
- De cada par de opciones, señala con el marcador quién tiene que tomar más cantidad de agua.
- Comprueba las respuestas.

	A	B
1	Pablo, que tiene 35 años	María, que tiene 6 años
2	Mario, que ha ido a ver a Paula jugar al baloncesto	Paula, que ha jugado un partido de baloncesto
3	Dani, que ha pasado la tarde en la piscina con calor	Gala, que ha estado en la montaña con fresquito
4	Nerea, que ha comido gazpacho y sandía	Iker, que ha comido lentejas y plátano

Respuestas correctas: 1 A, 2 B, 3 A, 4 B.

