

Agua y Dieta

Beber agua es importante para perder peso

El agua es importante para todos y especialmente para aquellos que quieren perder peso a través de una dieta:

- Cuando se está a dieta, el primer descenso de peso se debe básicamente a la pérdida de agua, beber una cantidad adecuada de agua evita la deshidratación.
- Quemar calorías requiere un aporte adecuado de agua para funcionar correctamente ya que la deshidratación ralentiza dicho proceso.
- Al quemar calorías se generan toxinas (piensa en el humo del tubo de escape de tu coche) y el agua juega un rol vital al expulsarlas de tu cuerpo.
- La deshidratación reduce el volumen de la sangre lo que provoca una falta de oxígeno en tu musculatura y hace que te sientas cansado.
- El agua te ayuda a mantener el tono muscular, ayudándole en la contracción y lubricando así tus

articulaciones. Una hidratación adecuada te ayuda a reducir el dolor muscular y articular cuando realizas ejercicio.

- Una dieta de pérdida de peso saludable incluye una gran cantidad de fibra. Pero, aún cuando la fibra nos ayuda a nuestro sistema digestivo, sin una adecuada hidratación ésta puede causar problemas de estreñimiento.
- Beber agua mientras comemos nos avanza la sensación de saciedad y por lo tanto reducimos la ingesta. Sin embargo, beber agua únicamente, no produce este efecto, ya que para tener la sensación de saciedad, nuestro cuerpo necesita grandes cantidades de calorías y nutrientes.

La cantidad óptima de agua para cada uno depende del peso, nivel de actividad, temperatura, humedad del ambiente y de la dieta. El tipo de dieta crea una diferencia en las necesidades dado que, si ésta



es rica en alimentos que contienen grandes cantidades de agua, como frutas y verduras, la necesidad de consumo de agua puede verse disminuida.

Beber otra clase de líquidos puede hidratar te también, pero atención, los diuréticos hacen que tu

[continúa en la página siguiente](#) ➔



Sondeo sobre el Agua "¿Bebes agua en el Trabajo?"



"Healthworks Corporate" ha llevado a cabo un sondeo para estudiar los hábitos de consumo de agua de los empleados en su puesto de trabajo. Los cuestionarios fueron enviados a los directores de Recursos humanos de pequeñas y grandes empresas de diferentes sectores como: fabricación, manipulados, construcción, transporte, alta tecnología, finanzas,

inmobiliaria, gobierno, publicidad y comercio.

Los resultados del sondeo muestran que, pese a que mucha gente es consciente de la importancia de una buena hidratación, la mayoría no beben tanta como sería necesario. Concretamente el informe indica que:

[continúa en la página siguiente](#) ➔

Beber agua es importante para perder peso

➔ continúa

cuerpo expulse agua. Estos diuréticos están incluidos en bebidas continentales de cafeína (café, té y soda) y también en el alcohol. Si consumes alguna bebida diurética deberás ingerir a su vez mayor cantidad de agua para compensar. Si bebes alcohol, es aconsejable beber también agua, tanto al inicio como al final, para ayudar a evitar los posibles dolores de cabeza y la sensación de cansancio provocados por la resaca.

No debes preocuparte por la retención de líquidos debida al consumo de agua, existen muchos motivos por los que podemos retener líquidos (como por ejemplo abusar de la sal) pero beber agua no es uno de ellos.

Fuente: Peter Christiansen
www.caloriesperhour.com

Sondeo sobre el Agua

“¿Bebes agua en el Trabajo?”

➔ continúa

86% de los encuestados creen que deberían beber 5 o más vasos de agua al día, aunque solo el 13% lo hace actualmente.

46% de los encuestados beben únicamente entre 1 o 2 vasos de agua al día en el trabajo.

64% de las compañías encuestadas aseguran que los hombres no beben más agua que las mujeres; pese a que ellos se decantan más por el té, el café y las bebidas suaves, tienen menos consciencia de su salud que las mujeres y no reparan en los beneficios de beber agua.

“El principal causante de la fatiga diaria es la falta de agua” nos comenta Ken Buckley, Director de “Healthworks Corporate”, “perder el 2% de nuestra agua corporal nos genera síntomas de

deshidratación tales como: aumento de la frecuencia cardíaca, afectaciones motoras y bajos niveles de concentración”.

“Beber entre 7 y 8 vasos de agua al día es la cantidad ideal y, mientras que el 53% de los encuestados estuvieron de acuerdo con esta afirmación, esto no se lleva a la práctica en el lugar de trabajo” dice Buckley.

La “conveniencia” fue nombrada como el factor que más ayudaba a recordar a los encuestados que debían beber agua regularmente en aquellas compañías en las que se ofrece agua a sus empleados el consumo es más elevado.

Fuente: Healthworks Corporate

Salvemos Nuestra Agua El Día Mundial del Agua

El 22 de Marzo la ONU celebró el día mundial del agua. Este es un día internacional para la observación y la acción sobre la apremiante situación que vive más de un billón de personas, las cuales no tienen acceso a agua limpia, segura y potable.

Aunque todavía es un evento relativamente desconocido, la ONU pretende que se convierta en una jornada en la que la gente se tome una pausa para reflexionar sobre el impacto de la crisis mundial del agua y, por qué no, realizar pequeñas, pero magníficas, acciones que puedan crear la diferencia.

¿Qué puedo hacer yo? Piensa en las siguientes alternativas que puedes seguir para ayudar a preservar uno de los más preciados recursos de la tierra:

- Cierra el grifo mientras te cepillas los dientes o te afeitas (dejarlo abierto puede llegar a gastar hasta 17 litros por minuto!)

- Controla los goteos- los grifos que gotean o los WC que pierden agua pueden llegar a malgastar hasta 200 litros de agua al mes! Si es necesario, llama al fontanero.
- Si estás renovando o comprando electrodomésticos invierte en modelos de ahorro de agua, como duchas de ahorro de agua, WC con tanque dual de agua, economizador de agua en el fregadero, ...
- Utiliza un fregaplatos, este electrodoméstico consume cerca de 11 litros menos que fregar a mano con el grifo abierto (consumo aprox. 50L.) y recuerda ponerlo en marcha solo cuando esté lleno!
- Dúchate en lugar de bañarte, una ducha consume unos 50 litros mientras que el baño gasta 200 litros
- Recolecta agua de lluvia, si tienes un jardín, un tanque de agua de lluvia es ideal para regar el césped y las flores e incluso se puede usar este agua para lavar el coche, la decoración del jardín, el patio, ...
- No utilices la manguera como una escoba, utiliza una escoba!



¿Sabías qué...

...al utilizar el servicio se consume más agua que la que se gasta en un día entero lavando, limpiando, cocinando y bebiendo por persona, en el tercer mundo?

En la próxima entrega

Oficinistas en forma:
Entrenando en el
trabajo

¿Puedes volverte más
inteligente realizando
ejercicio?

La información de esta publicación no provee de consejos médicos para problemas individuales. Para obtener consejo y tratamiento, consulta con tu médico o con un profesional de la salud.

Bienestar en el trabajo

Director: Mark Reimer.
Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.
Colaborador: Clark Elliott
Diseño y producción: www.redcomunicacion.es

Agua Eden - tu fuente de bienestar en el trabajo



Vitalidad | Salud | Equilibrio | Creatividad | Concentración