



BOLETÍN 527

- Los expertos en nutrición buscan concientizar respecto de los requerimientos de agua en las personas, pues varían en función de la edad.
- 93% de la población en México consume bebidas azucaradas de manera habitual.

El agua es el componente más abundante en nuestro cuerpo, constituyendo aproximadamente el 60% de nuestro peso total. Sin embargo, a menudo minimizamos su importancia. Beber agua no es solo una costumbre, es una necesidad vital para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, desde la regulación de la temperatura hasta la eliminación de toxinas.

La Mtra. Diana Gabriela Camarillo Elizalde, profesora investigadora del Departamento de Cultura

Física y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Aguascalientes explicó que a pesar de que la recomendación de consumir al menos dos litros de agua al día es muy conocida, la realidad es más compleja. La cantidad ideal de agua varía significativamente de persona en persona y depende de factores como la edad, la actividad física, las condiciones ambientales y el estado de salud general.

Los requerimientos de hidratación no son los mismos para un niño que para un adulto mayor; una persona con estilo de vida sedentario no necesita la misma cantidad de agua que un atleta; el calor y la humedad incrementan la necesidad de estar bien hidratados. Así también, algunas enfermedades pueden modificar la necesidad del consumo de líquidos.

En México, un estudio de la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT), dio a conocer que un gran porcentaje de la población consume más bebidas azucaradas (93% de la población) que agua simple (20% de la población no consume agua simple todos los días), hecho especialmente preocupante en grupos vulnerables como los adultos mayores, quienes a menudo no sienten sed y los pone en un riesgo mayor de deshidratación.

La investigadora de la UAA explicó que hay que saber escuchar a nuestro cuerpo y entender que el tipo de bebida que ingerimos importa.

“Si tu rutina diaria incluye caminar media hora o realizar actividades de bajo impacto, el agua simple es tu mejor opción. Beber agua a lo largo del día es suficiente para mantenerte hidratado. El uso de bebidas energéticas o deportivas en este caso no solo es innecesario, sino que puede aportar azúcares y calorías adicionales que no necesitas”.

Esto significa que quienes practican deportes de alto rendimiento como el atletismo, la natación o el ciclismo, tienen requerimientos nutricionales e hídricos especiales. La pérdida de líquidos y electrolitos a través del sudor es significativa, lo que puede llevar a una fatiga temprana y un menor rendimiento. En estos casos, no solo se necesita agua, sino que pueden ser necesarias bebidas deportivas que repongan electrolitos y carbohidratos. Sin embargo, esta decisión debe ser guiada por la asesoría de un profesional de la nutrición y un experto en ejercicio.

Finalmente, la Mtra. Camarillo Elizalde comentó que la falta de una hidratación adecuada puede tener efectos negativos a corto y largo plazo en nuestro organismo. Puede llevar a la fatiga, generar dolores

de cabeza, mareos y disminución del rendimiento físico y mental. En los deportistas, puede provocar un deterioro del desempeño y una mayor probabilidad de lesiones. La hidratación es una base fundamental para una vida saludable. Es esencial que, desde la infancia, y en las aulas de nutrición, se fomente la conciencia sobre el consumo adecuado de agua.

---000---

Ciudad Universitaria

20 de Diciembre de 2025