Móstoles se suma a la iniciativa del Día Nacional de la Nutrición dedicada este año a la importancia de la hidratación en la salud

Fecha de publicación: 24/05/20160:00

Descripción:

Los días 27 y 28 de mayo se celebra la XV edición del Día Nacional de la Nutrición. Móstoles se ha sumado a esta iniciativa que organiza la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) con la colaboración de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Por este motivo,la Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Móstoles impartirá la **conferencia: "La hidratación también es Salud", el viernes 27 de mayo a las 12:00 horas en el Centro Cultural Villa de Móstoles.**

Esta edición del Día Nacional de la Nutrición tiene como objetivo mostrar la importancia de la hidratación en nuestra salud. Bajo el lema "Hidratación también es salud", su finalidad es difundir la importancia que cobra la hidratación en nuestro día a día, un hábito que debemos mantener durante toda la vida.

Recomendaciones para una buena hidratación:

- Beber unos 10 vasos de agua (1,5- 2L.) al día para compensar las pérdidas del sudor y la orina
- Beber otros líquidos, además de agua, puede estimular la apetencia de consumir líquidos.
- Evitar largos periodos de tiempo sin consumir líquidos, ya sea en forma de agua, infusiones, leche o zumos naturales, o en forma de alimentos ricos en agua (frutas y hortalizas).
- Beber antes de tener sed. El mecanismo de la sed es un estímulo que aparece cuando ya estamos por debajo del nivel adecuado de hidratación.
- Con temperaturas altas (+30ºC) y mayor humedad ambiental la pérdida de agua es mayor, por lo que habrá que aumentar la ingesta.
- A partir de 30 minutos de ejercicio, hay que rehidratarse. Para un ejercicio de intensidad leve moderada, se recomienda 150-250 cc de agua cada 20 minutos desde el comienzo.
- Para aprovechar al máximo su poder de rehidratación, la temperatura del agua no debe ser inferior a 10-15ºc

Día Nacional de la Nutrición - Hidratación y Salud 2016