

Tu plan



GENÓMICA DIGITAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD Y DIABETES

DIABETES
prevent

Contra la sed, AGUA



Con la llegada del calor la sensación de sed - el mecanismo natural del cuerpo para recordarnos que debemos ingerir líquido - es más frecuente. ¿Cómo debemos responder a la sed? Bebiendo agua. Del grifo, de la fuente. Agua corriente. La bebida más saludable para mantenernos hidratados, frente a refrescos, zumos y otras bebidas azucaradas o alcohólicas que tienen un efecto negativo en nuestro metabolismo.

En otro tiempo resultaría paradójico recomendar beber agua ante la sensación de sed. Pero hoy en día es un punto en el que tenemos que incidir con insistencia por la alta cantidad de calorías que contienen bebidas y refrescos azucarados, así como las bebidas alcohólicas. El valor nutricional nulo o escaso de todas estas bebidas hace que se hable de ellas como fuente de “calorías vacías”.

Como señala el nutricionista Juan Revenga consumimos entre 150 y 300 kilocalorías más que hace 40 años. “Un 50% de esas calorías provienen de bebidas con una concentración de azúcares significativa. Llámalas “refrescos”, batidos lácteos de distintos sabores, bebidas “energéticas”, zumos, etcétera”. (Cualquier refresco al uso contiene unas 42kcal/100mL).

En muchos casos se ha convertido en hábito tomar un refresco para calmar sed, acompañar la comida de una bebida que no sea agua o llevar un batido o similar para la merienda de los más pequeños. Hábitos - unidos al sedentarismo y la alimentación no saludable - que sin duda están relacionados con las alarmantes cifras que han alcanzado la obesidad y la diabetes tipo 2 a nivel mundial.

En cuanto a las bebidas alcohólicas, su aporte de calorías es también muy alto:



El agua del grifo es la forma más saludable de mantenernos hidratados. Por esto, no nos cansaremos de recomendarte beber agua cuando tengas sed. Un consejo que consideramos clave para llevar una vida saludable y prevenir la obesidad y la diabetes tipo 2.