



Hidratación en niños

Lic. Maryam González*

El agua es un líquido vital para la vida, conforma más de la mitad de la masa corporal, y sin ella no podríamos sobrevivir más de unos pocos días. Se la reconoce como la base de nuestra alimentación.

Los niños tienen una mayor proporción de agua en su composición corporal y la eliminan en mayor cantidad, en comparación con los adultos. Por eso están dentro del grupo de mayor riesgo de deshidratación, ya que enfermedades como la diarrea y/o vómitos, pueden causar una seria deshidratación. Y al transpirar con mayor facilidad, tienen menor percepción de la sed cuando están jugando. Asimismo, el mecanismo de la sed está regulado por el cerebro, aunque la sensación de sed aparece tardíamente, cuando el cuerpo ya ha perdido del 1 – 2% del agua. De allí la importancia de una correcta hidratación.

La infancia es una etapa ideal para generar y consolidar buenos hábitos, tanto alimentarios como de hidratación. Es que tomar agua surge más como resultado de un hábito aprendido, que como una conducta ante las señales de la sed. Este hábito se aprende en los primeros años de vida, con el ejemplo y la ayuda de la familia.

Para una hidratación saludable en la infancia se recomienda:

- Comenzar el día con un vaso de agua al levantarse
- Agregar una botellita de agua en su mochila
- En la mesa, poner siempre una jarra con agua. Es importante enseñar a los niños a elegir el agua al momento de las comidas. Tomarla al final de las comidas ayuda a enjuagar la boca y no afecta al esmalte dental
- Si hacen deportes, prevenir la deshidratación, bebiendo agua antes, durante y después de la actividad
- Cuando salen a jugar, en épocas de calor o si están en un ambiente climatizado, mantener cerca una botella de agua
- Limitar (o tratar de evitar) el consumo de gaseosas, aguas saborizadas o jugos en sobre
- Mirar el color de la orina para saber si están bien hidratados. Si es color claro y transparente el niño está bien hidratado
- Tener siempre una botella de agua a su alcance