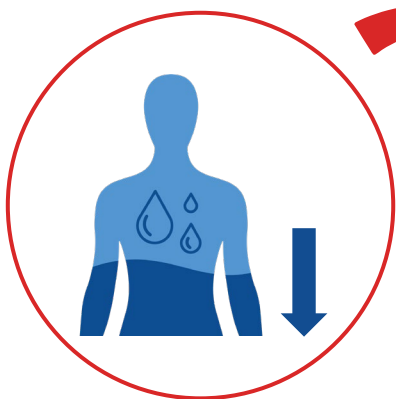
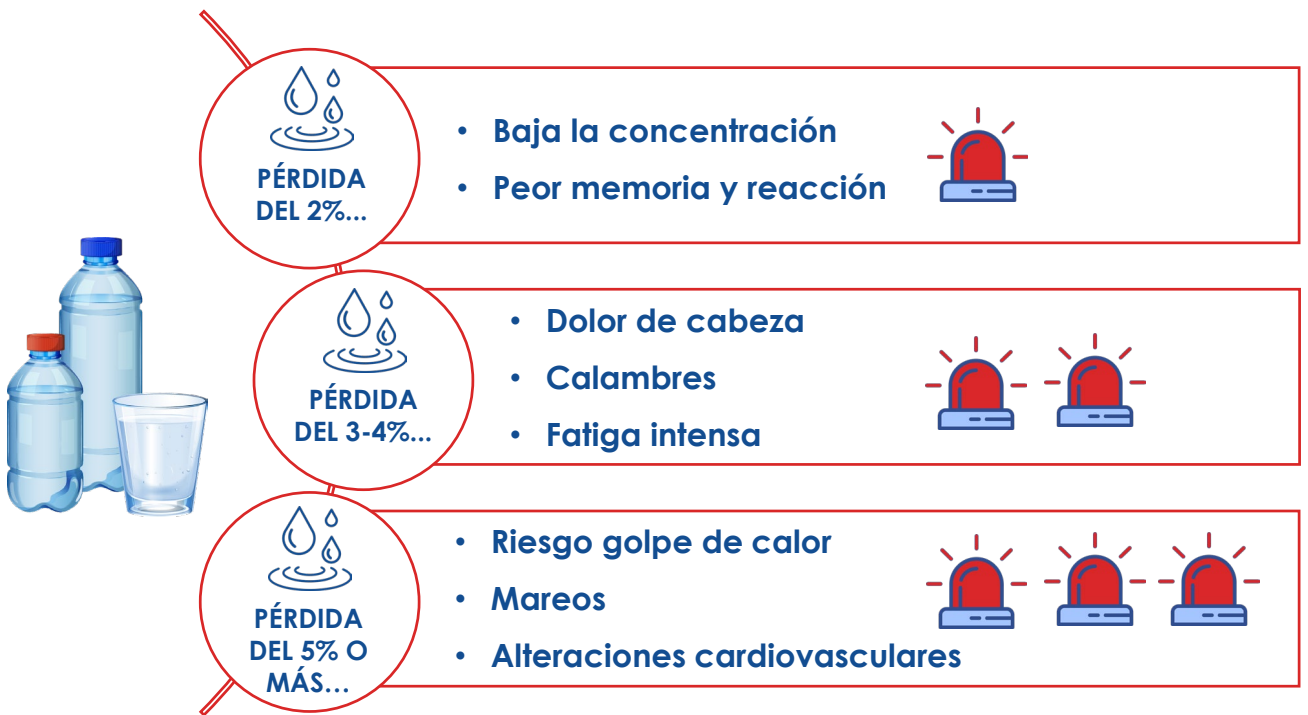




## LA HIDRATACIÓN: EL PILAR INVISIBLE

Pequeñas pérdidas de agua = gran impacto en tu rendimiento



Boca seca

Orina oscura

Somnolencia

Piel apagada

Menos sudor

Irritabilidad



## ¿CUÁNTA AGUA NECESITO?

### 1 HIDRATACIÓN SEGÚN EL PESO

Recomendación diaria (EFSA 2023): 25/45 mL/Kg/día

PESO	Recomendación diaria
50 Kg	1,3 – 2,2 Litros
60 Kg	1,5 – 2,7 Litros
70 Kg	1,8 – 3,1 Litros
80 Kg	2,0 – 3,6 Litros
90 Kg	2,3 – 4,0 Litros
100 kg	2,5 – 4,5 Litros

### 2 HIDRATACIÓN DURANTE EJERCICIO



+ 400 – 800 mL/h



Añadir sales si hay mucha sudoración



No abusar de refrescos y bebidas azucaradas



## ESTRATEGIA SENCILLA DE HIDRATACIÓN DIARIA

### Guía práctica para mantenerse bien hidratado



#### 1 EMPIEZA Y TERMINA EL DÍA CON AGUA

- Al levantarse: 1 vaso
- Antes de entreno: 1- 2 vasos
- Después de entreno: 1 vaso grande o bebida con sales si hay mucha sudoración

#### 2 HIDRATACIÓN DURANTE LA JORNADA

- Durante el trabajo: sorbos cada hora
- Durante el ejercicio: sorbos cada 15 – 20 minutos

#### 3 SEÑALES DE BUENA HIDRATACIÓN

- Orina clara
- Menos cansancio
- Mejor digestión
- Más concentración



#### ALIMENTOS HIDRATANTES

Frutas  
Verduras  
Gazpachos  
Caldos  
Sopas  
Cremas

### TRUCOS SENCILLOS PARA BEBER MÁS

#### Vaso ancla:

Deja un vaso visible en una zona fija

#### "1 vaso por momento":

Ejemplo, un vaso de agua antes de comer

#### Asocia beber agua con ciertos hábitos:

Ejemplo, beber al volver del baño

#### Botella con marcas:

Usa una botella con niveles u horas para medir tu progreso

#### Adaptación estacional:

Fría en verano y templada en invierno