

**Frutas y Verduras**  
**con mayor aporte de líquidos**

**Toronja, Melón de agua, Naranja, Lima, Marañón, Piña, Pepino, Tomate, Apio y Pimiento.**

- Son buenas para mantener al organismo hidratado.
- Tienen propiedades alcalinas.
- No contienen grasas.
- Contienen micronutrientes importantes para el desarrollo de procesos en el organismo.
- Ingerirlas contribuye a la eliminación de toxinas del organismo.

Centro de Atención al Diabético

# Beneficios del Agua



---

**Vivir con *diabetes*,**  
***aprender* haciendo**

## **El agua es fuente de vida**

Es un componente esencial para el buen funcionamiento del organismo e interviene en múltiples procesos fisiológicos.

El contenido total de agua en el cuerpo es variable y oscila entre un 40 y un 80% del peso corporal. Los factores que más influyen en esta proporción son la edad, el sexo y el contenido de grasa.

Las personas con diabetes sufren un mayor riesgo de deshidratación. Cuando los niveles de glucosa en sangre son elevados por un periodo de tiempo prolongado, los riñones eliminarán parte del exceso de glucosa por vía urinaria, lo que conlleva a una pérdida de agua superior a lo habitual. El organismo entonces recurrirá al agua que existe en el interior de las células para continuar la eliminación de la glucosa por la orina y se presentan señales como la boca seca, la sed y la sequedad en los ojos. Esta es una de las razones por la cual es necesario un buen control de la diabetes.

Por todo lo explicado, es importante que las personas con diabetes acudan al Nutricionista para ser informados acerca de la cantidad de agua que debe beber durante el día según kilogramos de peso, así como la composición de su patrón de alimentación.

## **Beneficios del Agua**

- Regula la temperatura corporal.
- Es fundamental en la hidratación de la piel.
- Protege articulaciones y ligamentos, al contribuir a la lubricación de estas a través del líquido sinovial.
- Facilita la digestión y previene el estreñimiento al aumentar los fluidos en el colon.
- Contribuye a diluir y expulsar las secreciones y flemas del sistema respiratorio, fundamentalmente durante un catarro.
- Disminuye los problemas cardíacos. Se ha demostrado que las personas que beben suficiente agua son menos vulnerables a este tipo de enfermedades.
- Ayuda a la pérdida de peso.
- Disminuye los dolores de cabeza. En ocasiones son causados por la pérdida de este líquido en el organismo.
- El agua eliminada por el organismo arrastra gran cantidad de toxinas favoreciendo el trabajo del hígado y los riñones.
- Disminuye la producción de cálculos en el riñón y las infecciones de vejiga.
- Es fundamental en la hidratación de la piel.

## **Sabías que:**

- Una persona normal puede sobrevivir un mes sin alimentarse, pero solo siete días sin beber agua.
- El agua no tiene calorías por lo que no engorda. Si una persona siente sed es porque perdió más del 1 % del agua total de su cuerpo.

