



El agua es un nutrimento esencial que se encuentra **en más de la mitad de la masa corporal total**. Tiene diversas funciones en el cuerpo humano, siendo las más importantes la regulación de la temperatura corporal, la lubricación de articulaciones, eliminar toxinas, participar en diversas reacciones bioquímicas, facilitar el riego sanguíneo y mejorar la función digestiva.

El organismo obtiene agua **de las bebidas que ingiere, del agua contenida en los alimentos sólidos y de los procesos metabólicos de las grasas, proteínas e hidratos de carbono**. En contra parte, pierde líquidos mediante la orina, las heces, la respiración y el sudor.

El Instituto de Medicina (IOM) publicó la referencia dietética diaria para el consumo de agua, la cual señala que:



Los niños y niñas de **1 a 3 años** deberán consumir **1.3 L/día**.



De **4 a 8 años** **1.7 L/día**.



Los niños de **9 a 13 años** **2.4 L/día**.



Las niñas de **9 a 13 años** **2.1 L/día**.



Adolescentes hombres de **14 a 18 años** **3.3 L/día**.



Adolescentes mujeres de **14 a 18 años** **2.3 L/día**.



Para adultos, se recomienda consumir de **2 a 3 litros** de agua diariamente, aunque las necesidades pueden variar de acuerdo a la edad, sexo, clima, dieta y tipo de actividad física.

Escala de Armstrong

La orina es una solución de agua y otras sustancias. **La concentración de éstas sustancias aumenta cuando disminuye el volumen de la orina, lo cual se asocia a la deshidratación.**

La escala de Armstrong ha demostrado que el color de **la orina es directamente proporcional al nivel de hidratación**. Por eso incluye rangos de color desde amarillo pálido hasta café oscuro.



Como regla general **se debe beber suficiente líquido como para que la orina sea color claro y salga de forma copiosa desde el comienzo hasta el final**. Si el color de la orina es oscuro, podría ser indicativo de que está

<concentrada> y por lo tanto se requiere tomar más agua. Por otra parte la orina <espumosa o turbia> podría aparecer debido al exceso de proteína en la alimentación, alguna infección de vías urinarias u otros motivos que deberán ser determinados por el médico. Algunos medicamentos, suplementos (como vitaminas y minerales) y ciertas condiciones médicas también pueden hacer que el color de la orina varíe.

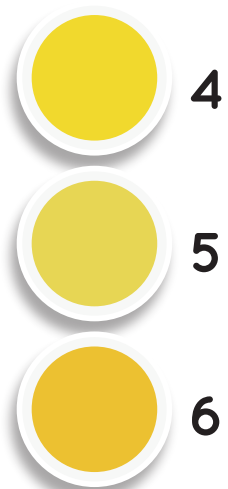


Para utilizar la Escala de Armstrong, **compara el color de tu orina con los colores de la tabla**. Si el color de la orina coincide con los números 1, 2 ó 3, estás bien hidratado. Si el color es similar al número 7 ó es más oscuro, probablemente estás deshidratado y debes tomar más agua natural.

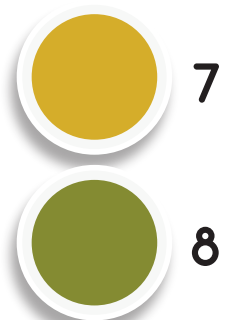
Bien hidratado



Deshidratado



Severamente deshidratado



Páginas web consultadas:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/patol/pt-2008/pt084h.pdf>
<https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion>
<https://www.fen.org.es/storage/app/media/2022/Publicaciones/guia-lacteos-hidratacion.pdf>
<https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/evaluacion-estado-hidratacion>
<https://www.gob.mx/salud/prensa/consumo-de-agua-brinda-beneficios-al-organismo-4604#:~:text=Al%20ser%20el%20principal%20componente,y%20mejorar%20la%20funci%C3%B3n%20digestiva.>