Consejo de salud: Hidratación y bebidas más saludables



El agua es muy importante para nuestro organismo, pero ¿qué tan importante es? El agua constituye más del 60% del cuerpo de un adulto y desempeña un papel importante en el funcionamiento de su organismo.[1] La mayoría de nosotros sabemos que necesitamos mantenernos hidratados, pero no todas las bebidas son iguales.

Datos sobre el agua[1,2]



60%
El agua representa alrededor del 60% de su peso corporal



11.5–16.5 vasos de líquido en total
es lo que se recomienda por cada día para adultos sanos

¿Por qué necesitamos agua?[1]

- El agua ayuda al cuerpo a mantener una temperatura normal
- El agua lubrica y protege las articulaciones
- El agua elimina los residuos del organismo
- El agua protege la médula espinal

¿Cuánto líquido debo beber?[2]

- Las mujeres deben beber unos 11.5 vasos de líquido o 92 onzas al día
- Los hombres deben beber unos 15.5 vasos de líquido o 124 onzas al día

Signos de deshidratación[3]

- Escalofríos
- Piel enrojecida (roja)
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Cansancio
- Orina de color amarillo oscuro o poca cantidad de orina

Cómo prevenir la deshidratación[3]

- Llene la botella de agua – no cuente con las bebidas con cafeína o alcohol para hidratarse
- Tenga más cuidado con el calor – reponga electrolitos con bebidas deportivas
- Haga un cambio – aumente el consumo de agua agregándole sabor con limón

Compruebe si la etiqueta contiene edulcorantes ocultos.[4]

Muchas bebidas incluyen edulcorantes que reciben diversos nombres. Para saber si está tomando una bebida azucarada, fíjese en estos ingredientes:

- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Fructosa
- Concentrados de jugo de fruta
- Miel
- Azúcar
- Jarabe
- Jarabe de maíz
- Sacarosa
- Dextrosa

continúa

United Healthcare®

Cree un trago

Divertidas formas de saborizar su agua

¿Se aburrió del agua sola? Pruebe agregar frutas y otros saborizantes naturales para darle un toque diferente.

Mezcle y combine. Ya sea que se trate de una jarra llena o solo un vaso, demuestre su creatividad.

Congele sus frutas
Agregue frutos rojos congelados para dar sabor y color o congele puré de frutas o jugo 100% natural en cubiteras.

- **Fruto Rojo Intenso**
- **Delicia de Mango**
- **Melón Maravilloso**

Exprima cítricos
Corte la fruta en gajos o rodajas — o simplemente vierta el jugo.

- **Amante del Limón**
- **Lima Sabrosa**
- **Fusión de Naranja**

Use hierbas
Agregue sabores únicos con hierbas y especias picadas o enteras.

- **Refresco de Menta**
- **Jengibre Jugoso**
- **Sorbo de Albahaca**

Fuentes:

[1] Academy of Nutrition and Dietetics. https://www.eatright.org/health/essential-nutrients/water/how-much-water-do-you-need. 2024. Consultado en junio de 2026.

[2] Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256. 2026. Consultado en junio de 2026.

[3] Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/syc-20354086. 2025. Consultado en junio de 2026.

[4] CDC. https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/rethink-your-drink. 2026. Consultado en junio de 2026.

La información incluida en esta herramienta educativa no sustituye el consejo médico, diagnóstico ni tratamiento de su médico. Consulte siempre a su médico o a un proveedor de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre su enfermedad.

Todas las marcas comerciales y los logotipos son propiedad de sus respectivos titulares en los Estados Unidos y otras jurisdicciones.

B2C M57233-U 8/26 © 2026 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.