

## Recetas de cocina

### ¿Cómo puedo aumentar el líquido en mi día a día?

Los cambios de sabor, la falta de apetito, la edad (que limita la sensación de sed),... son factores que pueden hacer que consumamos menos agua de la que se debería.

#### ¿Cuánta agua se debería beber?

Pues es algo que no tenemos claro, pues depende de varios factores:

- 1 **¿Población general sana y joven? (menos de 65 años)** lo mejor es beber cuando tengas sed.
- 2 **¿Población mayor de 65 años?** Debería buscar consumir al menos 1,5L de agua al día, considerando que tiene un buen consumo de fruta y verdura. Algunos patrones para ver que se está bebiendo poca agua es tener estreñimiento, dolor al defecar o tener la boca abierta de manera habitual.
- 3 **¿Población con quimioterapia activa?** (sin afectación renal o riesgo de xerostomía) La semana tras el tratamiento es importante fijar una cantidad de agua que permita eliminar el exceso de líquido y farmacología, bebiendo según los puntos anteriores en las semanas de descanso. Habitualmente, se recomienda llegar a 1.5-2L de agua al día, pero habrá que evitar en cualquier caso la boca seca, especialmente en épocas estivales.
- 4 **¿Población con quimioterapia agresiva o que implique riesgo de xerostomía?** La recomendación en este caso es llegar en la medida de lo posible a los 2L de agua al día, pero en cualquier caso es importante que la boca no quede seca, como garantía de prevenir una xerostomía que progresivamente pueda transformarse en mucositis o llagas en la boca.

#### ¿En qué se traducen estas cantidades?

Habrà que tener en cuenta que estas cantidades se evalúan contando con una ingesta mínima de líquido por otra vía: carne, pescado, legumbres... pero fundamentalmente, fruta y verdura.

| Recipiente       | Capacidad       | Alimento (por ración) | Cantidad de agua |
|------------------|-----------------|-----------------------|------------------|
| Vaso             | 220 mL          | Manzana (200g)        | 170 mL           |
| Botella          | Según capacidad | Espinaca (150g)       | 136 mL           |
| Taza de desayuno | 250-300 mL      | Huevo (1)             | 50 mL            |
| Taza de café     | 60-200 mL       | Queso fresco (125g)   | 63 mL            |
| Plato            | 250 – 380 mL    | Plátano (180g)        | 133 mL           |

Por ejemplo, podríamos plantearnos para alcanzar 2 Litros de líquido:

Tomar 8 vasos de agua, y un plátano.

Tomar 4 tazas de desayuno grandes de agua y dos manzanas

Tomar dos platos de gazpacho con queso fresco y un huevo, tres vasos de agua, y dos cafés grandes

## Recetas de cocina

### Quizá dicho así, es muy lioso. ¿No?

La mejor forma que tenemos de aumentar el líquido en el día a día es más sencilla, no te preocupes:

- 1** Lleva una botella de al menos 1 Litro encima. O traduce esta cantidad a 4 vasos que tomar a lo largo del día.  
.....
- 2** Ten en cuenta que los alimentos también cuentan; así que, intenta comer en todas las comidas y cenas fruta o verdura.  
.....
- 3** Los días que más te cueste tomar agua, intenta saborizarla. Quizá el agua sin más te aburre, pero con algo de sabor... quizá mejora.

Pero todo parte de la misma base: intentar llevar un mínimo registro (y que no sea mental, más vale lápiz corto que memoria larga,...) ya sea en vasos, tazas o botellas (quizá esto último, más sencillo). Tras hacerlo una semana, ya lo tendrás integrado.