

# ¿El mate nos hidrata?, nutricionista nos responde una duda que genera confusión

30 noviembre, 2022



La especialista en nutrición Agustina Isasi nos brindó importante información para cuidar nuestra salud en esta época de altas temperaturas. ¡Tomá nota!

Durante el verano, las altas temperaturas nos obligan a beber agua a cada rato para sentirnos hidratados y saciados. Sin embargo, muchas veces reemplazamos el tomar agua por tomar jugos, gaseosas e inclusive, el mate. De esa forma creemos que estamos dándoles a nuestro cuerpo lo que necesita.

Por tal motivo, [El Cuco Digital consultó con la nutricionista Agustina Isasi](#) quien explicó que lo único que hidrata es el agua y aclaró que “el mate no es un buen aliado para la

**hidratación”.**

“La gente piensa que tomando mate incorpora líquidos, pero no nos hidratamos”, recalcó. Seguidamente, destacó que ella siempre le recomienda a sus pacientes arrancar el día bebiendo un vaso con agua, “sobre todo antes de la incorporación de la medicación; un vaso de agua en ayunas es muy beneficioso”.

Así que está claro que una buena hidratación siempre se consigue priorizando el consumo de agua: no a través de beber jugos, gaseosas, refrescos, café, ni mate. De todas formas, **estar bien hidratados no es lo único que nos ayudará a sentirnos saludables sino lo acompañamos con una buena alimentación y otras sugerencias prácticas.**

En este sentido, la profesional de la salud dijo que para **poder reforzar nuestro sistema inmunitario** es importante tener en cuenta tres ejes: **la alimentación, el descanso y la actividad física.**

“Una alimentación saludable es la base para cualquier patología y para mejorar nuestro sistema inmunitario. Se estipula que la incorporación de las cuatro comidas nos ordena la vida. Una sugerencia en esta época es que no hay que olvidar la incorporación de verduras tanto en el almuerzo como en la cena”.

“En segundo lugar, es muy importante tener en cuenta nuestras horas de descanso; **deberíamos tener el hábito de acostarnos al mismo horario todos los días y este no tiene que ser tarde.** Para ello podríamos **cenar temprano para que nuestro sistema gastrointestinal pueda hacer un ayuno** -que no es el ayuno para bajar de peso- **sino un ayuno para poder recuperarnos y que de noche se pueda depurar todo lo tóxico;** básicamente es una ayudita para nuestro organismo; **si lo hacemos vamos a notar como mejora nuestra sintomatología gastrointestinal”.**

Además, el “ejercicio o el movimiento es muy importante, sobre todo porque a través de la expresión del **cuerpo podemos**

**gestionar nuestro estrés o ansiedad”.**

Finalmente, cabe destacar que **La Organización Mundial de la Salud**, también sugirió a la población beber agua y recomendó tomar entre 1'5L/2L por día.

### **¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE UN CUERPO MAL HIDRATADO?**

Algunos de los síntomas más comunes de no estar bien hidratado son la fatiga, la confusión e incluso los calambres. Este conjunto de síntomas lo podemos padecer en momentos de mayor esfuerzos, cuando estemos realizando tareas pesadas, ejercicio o por el mero hecho de estar a pleno sol sin protección alguna.

Otros indicativos de no estar bien hidratados son el estreñimiento y las infecciones de orina o los fallos cognitivos, como por ejemplo pérdida memoria a corto plazo o/y visión desenfocada, etc.

Incluso podemos llegar a saber el estado de hidratación de nuestro cuerpo a través de la piel, es tan sencillo como pellizcarnos la frente, entre el pulgar y el dedo índice o el dorso de la mano. Si nos pellizcamos estas zonas y la piel tarda más en volver a su estado, significará que necesitamos hidratarnos más.

### **¿QUÉ BENEFICIOS TIENE EL AGUA?**

**Beneficios del agua**El agua no solo nos mantiene hidratados y preserva la salud de nuestros órganos vitales, sino que también nos proporciona una serie de ventajas o beneficios que debemos tener en cuenta, como por ejemplo:

Regula la temperatura corporal. La regulación de la temperatura de nuestro cuerpo es una función que gracias al agua es posible. Esto nos permitirá sentirnos con más energía y ayuda al mantenimiento de los músculos y articulaciones.

Evita que se sequen las membranas mucosas, gracias a la

hidratación sobre la piel.

Facilita el riego sanguíneo: como hemos mencionado, el 83% de la sangre contiene este elemento, por lo tanto con agua se mejora el transcurso de la sangre.

Ayuda a eliminar toxinas. Principalmente cuando mezclamos el ejercicio con una buena hidratación.

Alivia los dolores de cabeza: principalmente debido a la hidratación de la sangre, que circula por todo nuestro cuerpo.

Mejora el rendimiento y la productividad.

Previene el estreñimiento, gracias a la hidratación de los alimentos que ingerimos.

Previene enfermedades como el cáncer. Se ha demostrado en diversos estudios que reduce el riesgo de cáncer en colon y vejiga, destruyendo los agentes que producen la enfermedad.

Facilita la pérdida de peso. Esto es debido a que ayuda a perder el apetito y mejora la sensación de saciedad.

Entre otras muchas ventajas gracias a una buena hidratación. Por ello está claro que el agua es vida, forma parte de nosotros hasta el punto de ser un elemento crucial para la mejora de nuestro bienestar y salud.

Ahora que ya conoces qué cantidad de agua debes beber al día y qué beneficios tiene el agua, trata de mantener tu cuerpo siempre bien hidratado.