

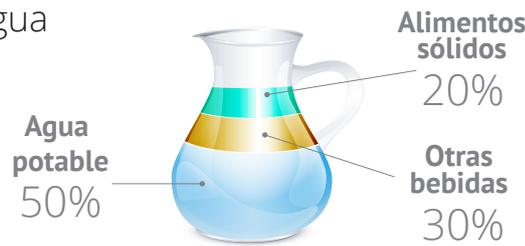


HIDRATACIÓN Y VARIEDAD

Para mantener un grado de hidratación satisfactorio es bueno consumir distintos tipos de bebidas. Así la hidratación se convertirá en algo placentero y fácil de incorporar a nuestros hábitos.

¿Cuáles son las fuentes de agua en la alimentación?

La ingesta total de agua es la suma del contenido de agua proveniente de diferentes tipos de alimentos y bebidas.



Recomendación de ingesta diaria de agua propuesta por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) para la población general.

¿Qué contenido de agua tienen los distintos alimentos y bebidas?

La variedad de alimentos y bebidas puede contribuir a una mayor ingesta de nutrientes y otros compuestos.

TIPO DE ALIMENTO	CONTENIDO DE AGUA
Bebidas sin alcohol Agua, té, café, refrescos hipocalóricos, bebidas isotónicas, refrescos, limonada y zumo de verduras Leche, zumo de frutas y bebidas de frutas	85% a 100% 85% a 90%
Bebidas alcohólicas Cerveza y vino Destiladas	85% a 95% 60% a 70%
Sopa Sopas de cebolla, carne y verduras, de verduras, de tomate o de fideos con pollo; consomé; crema de champiñones (elaborada con o sin leche); concentrado de verduras; sopas concentradas	80% a 95%
Frutas y verduras Fresa, melón, pomelo, uva, melocotón, pera, naranja, manzana, pepino, lechuga, apio, tomate, calabaza, brócoli, cebolla y zanahoria Plátano, patata y maíz	80% a 95% 70% a 80%
Productos lácteos Leche entera fresca Yogur Helados Queso	87% a 90% 75% a 85% 60% a 65% 40% a 60%
Cereales Arroz (hervido) Pasta (espaguetis, macarrones, fideos) Pan y galletas Cereales para el desayuno (listos para comer)	65% a 70% 75% a 85% 30% a 40% 2% a 5%
Carne, pescado y huevos Pescado y marisco Huevos (revueltos, fritos, escalfados), tortilla y sucedáneo de huevo Buey, pollo, cordero, cerdo y ternera Carnes curadas y bacon	65% a 80% 65% a 75% 40% a 65% 15% a 40%

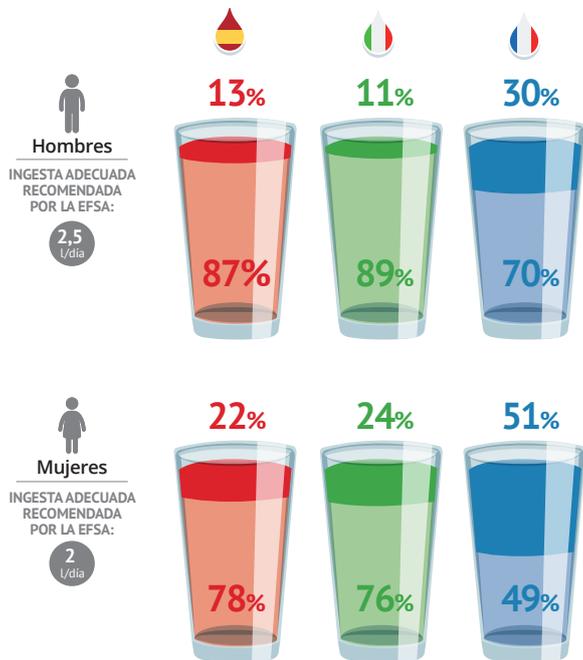


HÁBITOS DE CONSUMO DE BEBIDAS EN POBLACIÓN EUROPEA (18-75 años)



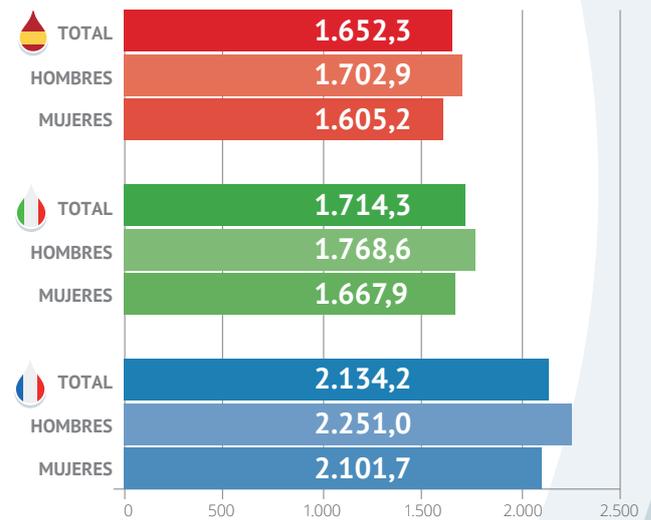
Cumplimiento de las recomendaciones de Ingesta Adecuada de la EFSA

■ ■ ■ Por encima ■ ■ ■ Por debajo



Entre el 70% y el 85% de los hombres y el 50% y el 80% de las mujeres no cumplen las recomendaciones de ingesta de agua.

Ingesta media de agua (ml/día)



La población española es la que tiene una menor ingesta de agua. Sólo la población femenina en Francia cumple las recomendaciones de la EFSA.

Contribución de alimentos y bebidas al total de la ingesta dietética de agua y su distribución por sexo (%)

■ Alimentos ■ Bebidas

