

# 5 métodos para beber más agua

**Cocó March, NMD**

Nutricionista  
Escritora de *True Nutrition*  
*European Secrets for American Women*  
www.DraCoco.com  
DrCoco@DrCoco.com



**E**n un clima cálido, donde estar hidratado es vital, el agua pura debería ser nuestra alternativa preferida. Sin embargo, la realidad es que no siempre lo es. Si bien coincidimos en que el agua es fundamental para la vida, no todos opinan que sea necesario consumir los populares 2 litros de agua, u 8 vasos, de modo diario.

Así, en un comentario publicado por el *British Journal Online*, la Dra. Margaret McCartney, médico general de Escocia, argumenta que el consejo de tomar 6 a 8 vasos de agua al día “No tiene sentido y está completamente desacreditado”. Según ella, “Es todo una propaganda de las compañías embotelladoras de agua para ganar más dinero”.

Mientras tanto, un artículo publicado por la Clínica Mayo argumenta que “No está tan claro”. La cantidad de agua necesaria para cada individuo “depende de la cantidad de ejercicio, las condiciones de salud, y también del calor y la humedad del ambiente.”

Así, manteniendo neutralidad en el debate, podemos recomendar “escuchar a nuestro cuerpo ya que este indicará si uno tiene sed”. Sin entrar en la polémica de cuántos vasos de agua se recomiendan, hay a continuación algunas sugerencias de cómo mejorar el sabor de modo económico, natural y sencillo con el uso de algunos ingredientes asequibles a todos.

## Piña

La piña es rica en manganeso, papaína, bromelina y vitamina C, que son elementos nutritivos y valiosos para la digestión y el sistema inmunológico. Al añadir varios pedazos de piña en el fondo de una jarra de agua y dejándolos en reposo por 2 horas o más, se obtiene un refresco nutritivo y natural.

## Menta

Se puede hacer lo mismo con hojas frescas de menta que se dejan reposar en una jarra con agua. De hecho, el uso de la menta para la digestión se remonta al tiempo de los egipcios, más de 1000 a. C. Así, se puede obtener un refresco con sabor y aroma.

## Stevia


También se puede agregar unas gotas de stevia (una planta típica de Sudamérica, sin calorías) para dar dulzura y vivacidad al sabor del agua de frutas, menta o hierba buena.

## Jugos

La recomendación general es substituir los jugos por agua. Pero cuando el sabor de agua no agrada, un modo sencillo de eliminar el consumo de jugos es hacerlo de modo progresivo, lo que funciona muy bien para desacostumbrar a los niños que están habituados a beber jugos y también a adultos a quienes les cuesta beber agua. Al inicio se puede hacer una mezcla a un ratio de 50% (mitad agua, mitad jugo) y aumentar el agua gradualmente hasta lograr una bebida mayoritariamente de agua.

## Fruta congelada

Los gajos congelados de mandarina, limón o frambuesas, entre otros, le dan al agua un sabor delicioso, al añadirlos en lugar de hielo.

Indudablemente, cada uno puede variar y jugar con las recetas y obtener al final opciones sabrosas y buenas para el organismo. 

## Referencias

1. <http://www.bmj.com/content/343/bmj.d4280>.
2. <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>.
3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20848558>.
4. <http://www.greenmedinfo.com/blog/power-peppermint-15-health-benefits-revealed>.