

¿Cuánta agua debo tomar según mi peso?

Descubre la cantidad exacta de agua que tu cuerpo necesita diariamente según tu peso y mejora tu salud de forma natural.

Introducción

Una de las preguntas más comunes sobre salud y bienestar es: ¿cuánta agua debo tomar según mi peso? Aunque todos hemos escuchado la famosa recomendación de beber 2 litros al día, lo cierto es que cada cuerpo necesita una cantidad distinta. La hidratación no es igual para una persona de 50 kilos que para una de 90, y en este artículo te explicaremos cómo calcularlo de forma sencilla.

¿Por qué es importante hidratarse bien?

El cuerpo humano está compuesto en un 60-70% por agua. Este líquido vital:

- Regula la temperatura corporal.
- Transporta nutrientes y oxígeno a las células.
- Ayuda a eliminar toxinas.
- Mejora la digestión y previene el estreñimiento.
- Mantiene la piel saludable.
- Lubrica las articulaciones.



Fórmula para calcular cuánta agua necesitas al día según tu peso

La fórmula más recomendada por nutricionistas es la siguiente:

Multiplica tu peso en kilos x 35 ml.

Por ejemplo:

- Si pesas 60 kg, debes tomar $60 \times 35 = 2.100$ ml (2,1 litros por día).
- Si pesas 80 kg, entonces $80 \times 35 = 2.800$ ml (2,8 litros por día).

Esto equivale a entre 8 y 11 vasos de agua diarios, dependiendo de tu peso.



Tabla de consumo de agua según el peso

Peso corporal	Agua recomendada por día
50 kg	1.750 ml (1,75 litros)
60 kg	2.100 ml (2,1 litros)
70 kg	2.450 ml (2,45 litros)
80 kg	2.800 ml (2,8 litros)
90 kg	3.150 ml (3,15 litros)
100 kg	3.500 ml (3,5 litros)



Casos especiales: ¿cuándo necesitas más agua?

Hay momentos en que tu cuerpo necesita aún más hidratación:

- Durante el ejercicio físico o días calurosos.
- Si consumes café, alcohol o comidas saladas.
- Si estás enfermo o con fiebre.
- En mujeres embarazadas o en lactancia.



En estos casos, se recomienda añadir entre 0,5 y 1 litro adicional al día.



Consejos para aumentar tu consumo de agua

- Ten siempre una botella contigo.
- Usa apps que te recuerden cuándo beber.
- Bebe antes de sentir sed.
- Agrega rodajas de limón, menta o pepino si te cuesta tomar agua sola.
- Comienza y termina el día con un vaso de agua.



Conclusión

La cantidad de agua que debes tomar varía según tu peso y tus actividades diarias. Aplicar esta fórmula te ayudará a hidratarte de manera inteligente y personalizada, mejorando tu salud y bienestar general.



¿Quieres más consejos para cuidar tu salud de forma natural?

Lee más en  <https://www.ignisnatura.org>