



## COMER PARA LA HIDRATACIÓN

POR STEVE LIMBRUNNER, ATC

### ¿QUÉ HACE TODA ESTA AGUA POR MÍ DE TODOS MODOS?

Para los atletas industriales, los turnos largos pasan factura a nuestros cuerpos. La hidratación adecuada lo mantiene con energía y ayuda a prevenir las molestias. La ingesta de agua a lo largo de su jornada laboral puede marcar diferencias sustanciales para mejorar su salud y rendimiento en general. Mantenerse hidratado brinda muchos beneficios que incluyen: eliminación de desechos corporales a través de la micción, transpiración, deposiciones regulares, regulación de la temperatura y lubricación de las articulaciones.

Como atleta industrial, estos factores son especialmente importantes ya que perdemos líquidos a través del gasto de energía y la transpiración. Estar de pie todo el día exige mucho de nuestras articulaciones. Una hidratación adecuada ayuda a amortiguar estas articulaciones para evitar más molestias.

### ¿CUÁNTA AGUA NECESITA EL ATLETA INDUSTRIAL?

No hay un número específico para la cantidad de agua que una persona debe beber cada día. Este número depende de varios factores específicos de cada individuo, como el tipo de cuerpo, el peso y el nivel de actividad. Sin embargo, en promedio, los hombres deben beber 15 vasos de líquidos al día y las mujeres deben beber alrededor de 11 vasos al día. Ser un atleta industrial generalmente requiere una ingesta de agua superior a la media.



**¿Puedo probar mi nivel de hidratación? ¡Seguro que puedes! La próxima vez que esté en el baño, observe el color de su orina. Echa un vistazo a [esta tabla](#) para un nivel ideal.**



**Steven Limbrunner, ATC** || Steve es un entrenador atlético certificado de Normal, IL y es el chef gourmet residente de Work Right. Ha trabajado en deportes juveniles, escuelas secundarias, universidades, entornos clínicos y ahora en entornos industriales. Le apasiona motivar a las personas a cuidarse a sí mismas a través del ejercicio preventivo. Cuando no está en el trabajo, le gusta hacer ejercicio, cocinar y jugar al golf.

VOLUMEN 9 | NUMERO 3 | ARCHIVO

Si eres como yo, mantenerte hidratado puede ser un proceso aburrido y repetitivo. La necesidad constante de beber H<sub>2</sub>O de alta calidad se siente como un trabajo de mantenimiento para nuestro cuerpo. Viajes al dispensador de agua. Viajes al baño. Repetir. Y si te dijera... ¿hay más formas de hidratarse además de beber agua?

### ENTONCES, ¿CUÁLES SON BUENOS SUSTITUTOS?

Con tanta agua para consumir, ¿cómo podemos cambiarla? Beber botella tras botella de agua puede ser un proceso agotador. Los alimentos y bebidas enteros y ricos en nutrientes pueden proporcionar suplementos nutricionales para el H<sub>2</sub>O regular. Aquí hay algunos buenos sustitutos para agregar a su almuerzo o merienda diaria:



**Fresas:** 92% de agua y tiene el mayor contenido de agua de todas las bayas. 1 taza rinde más del 100% de su dosis diaria de vitamina C y 3g de fibra.



**Melocotones:** 88% de agua y tiene una fuente importante de potasio, un electrolito que necesita reponerse cuando se suda.



**Manzanas:** 84% de agua y tiene una excelente fuente de antioxidantes que respaldan la salud del cerebro y el corazón.



**Pimientos morrones:** 92% de agua. Rico en fibra y potasio. Los pimientos rojos y naranjas también tienen vitamina C.

Otras alternativas que cuentan para su ingesta de líquidos incluyen: tomates, calabacines, lechuga, sandía, melón y apio. ¡También hay algo de mérito en incluir otras bebidas para la hidratación! El té, el café y el agua de coco son posibles alternativas con moderación.

No importa los cálidos meses de verano o los fríos meses de invierno, mantenerse hidratado es una responsabilidad durante todo el año. ¡Evita la monotonía de la botella de agua y prueba algunos sustitutos!

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.