

Agua – La Maravilla “Sin Calorías”



©Task Force #wb024904; ©ADM/Eugene Lambert; ©Wildwood Lifestyle Center

Hoy queremos hablar sobre la maravilla del mundo “sin calorías” – ¡el agua!



©Wildwood Lifestyle Center

Puede usted imaginarse intentar lavar un fregadero lleno de platos sucios con solamente un vaso de agua. ¿Quedarían los platos muy limpios?



©brandXpictures #bpx28943

De manera similar, cuando no bebemos suficiente agua, el cuerpo necesita eliminar los desperdicios de una manera mucho más concentrada. Esto a menudo produce un olor fuerte del cuerpo, mal aliento, y un olor desagradable de la orina.¹

Encuestas muestran que la mayoría de las personas no bebe suficiente agua.



©Stockbyte #9678MDL

Hoy en día los refrescos han llegado a ser la principal bebida, tanto de jóvenes como de adultos. El adolescente promedio toma de dos a tres latas al día, y algunos hasta seis o siete.



©Stockbyte #9684MDL

Muchos adultos beben más cerveza que agua. Además se consumen abundante cantidad de té, café, y otras bebidas.²



©Stockbyte #0755CPL

¿Qué sucede cuando vamos a comer a un restaurante? Usualmente nos preguntan específicamente, “¿qué le gustaría tomar?” ¿No es interesante, que muy pocas personas piden agua? En lugar de esto, la mayoría pide refrescos y otras bebidas, sin pensar en lo que el cuerpo realmente necesita.



©Wildwood Lifestyle Center

La Biblia nos amonesta a cuidar nuestro cuerpo y beber esas cosas que honren a Dios, promoviendo buena salud.



En 1 Corintios 10:31 leemos, "Si pues coméis, o **bebéis**, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios."

El agua pura ciertamente califica.

Agua – La Maravilla “Sin Calorías”



©Corel #354051

¿Por qué el agua es tan importante?

Nuestro cuerpo es tan dependiente del agua como un coche refrigerado por agua depende de su radiador.

Mucha gente se sorprende al aprender cuanta cantidad de agua el cuerpo realmente contiene.



©Corbis #dtr069; #Med0077; Hemera Technologies

En el hombre promedio, 60% del peso es agua;



...y un bebé tiene incluso más, 75%.



Tan sorprendente como pueda parecer, 85% del peso de nuestro cerebro es agua.³



©LifeArt #3D108003; ©LifeArt #3D202007; ©LifeArt #3D104008; ©PhotoDisc #SS18061; ©LifeArt #CA203022

El agua es necesaria para todas las funciones de la vida del hombre, incluyendo:



Respiración



Digestión



Producción de saliva y lágrimas



Control de temperatura



Flexibilidad (de músculos, tendones, cartílagos y huesos)



©Wildwood Lifestyle Center; Izosoft Photo Clips #3_006, #3_009

Las principales fuentes de agua son:



Beber agua y otros líquidos, y



Alimentos (especialmente en la forma de frutas y verduras)

Hoy las personas beben de todo menos agua.



©Comstock #KS12975

Los refrescos no son la mejor fuente de agua porque muchos contienen los adictivos tales como azúcar, cafeína, y fósforo, que son dañinos a nuestra salud



©Good Shoot #44065, Wildwood Lifestyle Center

Tomaría usted un vaso de agua, agregado con 8 a 12 cucharaditas de azúcar, y mezclado en una dosis de productos químicos, ¿y lo llamaría refrescante o saludable? ¡Eso es lo que lo hacen los fabricantes de refrescos!

Agua – La Maravilla “Sin Calorías”

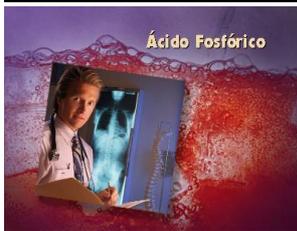


El alcohol, café y te con cafeína, al igual que los refrescos pueden tener un efecto diurético.⁴ Es mejor no contar esto como sus líquidos, puesto que en realidad pueden provocar la deshidratación.

Las bebidas otras que el agua, tienen otros problemas.



Muchas bebidas aumentan la secreción de ácidos en el estómago, que puede resultar en agruras, e irritación de úlceras estomacales.



Algunos refrescos contienen ácido fosfórico que...



ayuda a agotar las fuentes de calcio del cuerpo, contribuyendo así a huesos frágiles.



Muchos contienen calorías que necesitan ser digeridas como alimento. Tales calorías pueden producir grasa extra, oscilaciones del azúcar en la sangre, e indigestión.



¿Solucionarán las bebidas dietéticas "sin azúcar" estos problemas?

Mientras que la mayoría de las bebidas dietéticas no contienen azúcar o calorías, presentan otras preocupaciones. Casi todas las bebidas, azucaradas o no, contienen productos químicos que se agregan para el color, sabor, conservación, y otras razones. Algunos de éstos pueden también irritar las delicadas capas del estómago, y algunos pueden también sobrecargar al hígado y a los riñones al desintoxicar y eliminarlos.



Beber agua elimina todos estos problemas.



No contiene calorías adicionales para retrasar la digestión o agregar grasa indeseada. No contiene irritantes para estresar las sensibles capas del tracto digestivo, ¡es fácilmente disponible, y es barata!

Cada día nuestro cuerpo pierde agua.

Agua – La Maravilla “Sin Calorías”

Pérdida Normal de Agua

- Transpiración invisible
- Sudoración visible
- Respiración
- Riñones
- Intestinos



©Artville #BOO011MH; ©LifeArt #3D108002;
©LifeArt #3D110005; ©LifeArt #3D102005;
©Photodisc #LS019474; #67016

¿Como perdemos agua?

La pérdida normal de agua, ocurre de cinco maneras:

- ➔ Transpiración invisible
- ➔ Sudoración visible
- ➔ Respiración
- ➔ Los riñones (como orina) - nuestros riñones procesan más de 180 litros (47 galones) de agua al día.⁵
- ➔ Intestinos (evacuaciones)



©Photodisc #LS019474; #67016

Nuestro cuerpo pierde agua incluso mientras dormimos.

Una persona que está descansando perderá aproximadamente 2 litros y medio de agua al día por los riñones, intestino, y por la respiración.⁶



Con esta gran cantidad de agua eliminada de nuestro cuerpo diariamente, se hace evidente que debemos reponerla. Si no lo hacemos, corremos el riesgo de deshidratarnos.

Señales de Deshidratación

- Sed
- Color en la orina



©Dynamic Graphics #90025

¿Cómo sabemos si estamos deshidratados?

Aquí están unos pocos signos:



La "sed" no es un indicador confiable de las necesidades de nuestro cuerpo; debido a esto, debemos beber más agua que lo que sentimos necesario.



El color de la orina puede ser uno de los indicadores más confiables de la hidratación. Si un cuerpo tiene suficientes líquidos, la orina será de un color amarillo pálido.⁷

Señales de Deshidratación

- Dolor de cabeza
- Estreñimiento
- Fatiga
- Piel reseca



©Corbis #GOV0086

Otras muestras de deshidratación leve incluyen:⁸

- Dolores de cabeza
- Estreñimiento
- Fatiga
- Piel reseca

¿Cuánta agua debería tomar?



©PhotoDisc #OS30118; ©Corbis #DTR069

¿Cuánto de agua debería usted tomar?

Agua – La Maravilla “Sin Calorías”



©Corel #187093

Para contestar a esta pregunta demos una mirada al papel que el agua desempeñó en la conquista inicial del Monte Everest. En 1952, los suizos hicieron una tentativa bien planeada, pero fracasaron faltando apenas unos 300 metros para llegar a la cumbre. ¿Qué estuvo mal?



Se descubrió que los escaladores bebían un promedio de menos de 2 vasos de agua al día. Esto era una cantidad muy pequeña para hombres que se ejercitan tan fuertemente, a una altitud tan elevada.



© Royal Geographic Society

Así que cuando el equipo británico liderado por el Sr. Edmund Hillary intentó un año más tarde...



... los escaladores bebieron un promedio de 12 vasos de agua al día. ¿Cuál fue el resultado?



© Royal Geographic Society, Corel #187093

Los británicos tuvieron éxito e implantaron la primera bandera sobre el pico más alto del mundo. ¿Qué hizo la diferencia entre la victoria y la derrota?



© Royal Geographic Society

Según Sr. Juan Hunt, el organizador de la expedición británica, mucho del éxito fue atribuido a beber abundante agua.



©Good Shoot #23075

Entonces ¿cuánta agua necesitamos? Las recomendaciones son de beber **al menos** 8 vasos de agua diariamente.⁹



Como dice nuestra figura, necesitamos “5 para permanecer vivo, 8 para sentirse bien, y 10 para rejuvenecer”.

¿Será realmente difícil tomar esta cantidad de agua? Solamente si usted no lo tiene planeado.

Aquí están algunas sugerencias:



©PhotoDisc #67013

Empiece tomando dos vasos de agua cuando se levanta en la mañana. Vea cuan rápidamente la orina se aclara a un amarillo pálido – el color normal.

Agua – La Maravilla “Sin Calorías”



©Wildwood Lifestyle Center

Mantenga un vaso o una botella lista en su lugar de trabajo, en su cocina y cuarto de baño, y dondequiera que usted regularmente pase tiempo.



©Wildwood Lifestyle Center; ©Hemera Technologies

Espera 2 horas después de cada comida

Beba entre las comidas. Espere dos horas después de cada comida antes de tomar, para no interrumpir el proceso de digestión.



©Comstock #15524

Póngase la meta de beber 8 o más vasos de agua cada día.

Una vez que usted se acostumbre a beber cantidades adecuadas de agua usted realmente notará la diferencia en su estado de alerta y una sensación general de bienestar.



©Artville #DRP038M, Comstock #5297

¿Agua embotellada o corriente?

¿Qué tipo de agua es la mejor? ¿Agua embotellada o corriente?

Por los reportajes de la contaminación por metales pesados, desechos nucleares, fertilizantes, pesticidas, herbicidas, y combustibles que escapan - algunas personas tienen miedo de tomar el agua del grifo de su cocina.



©Comstock #5297

La mayoría de los sistemas municipales son controlados diariamente, y si su abastecimiento de agua alcanza el estándar, el agua del grifo puede ser tan segura como el agua embotellada que usted compra. ¡Y es mucho más barata!



©Chris Brevig

Si quiere tomar precauciones adicionales, intente usar un filtro de agua. Un filtro de carbón, sencillo y de buena calidad, elimina la mayoría de los contaminantes, y dará un sabor agradable al agua.

La ironía de todo es que la mayoría de nosotros enfrentamos más peligros de salud al **no** tomar **suficiente agua**, que de todos los posibles contaminantes.

Agua – La Maravilla “Sin Calorías”



©ADM/Eugene Lambert

Las Escrituras con frecuencia utilizan el agua para ilustrar verdades tanto físicas como espirituales. Así como somos exhortados a beber del agua de vida espiritualmente, recordemos *también* de beber una abundancia de agua – uno de los mejores remedios de la naturaleza.



En Apocalipsis 22:17 nuestro Padre Celestial extiende una invitación maravillosa a un mundo sediento. El dice, “¡Ven! Y el que tiene sed, venga: y el que quiere, tome del agua de vida libremente”.



©Wildwood Lifestyle Center

La próxima vez que le pregunten, “¿Desea algo de beber?” puede decir, “Sí, un vaso de agua estará bien; después de todo, es la bebida perfecta.”

-
- 1 Ludington, Aileen, and Diehl, Hans, Health Power, Review and Herald Pub. Assoc., 2000, p. 191-4.
 - 2 Ludington, Ibid. p. 191
 - 3 Dysinger, W, M.D., Heaven’s Lifestyle Today, General Conf. of S.D.A. Ministerial Assoc., 1997, p. 47.
 - 4 Great Life, Ibid., p. 41.
 - 5 Ludington, p. 191.
 - 6 Great Life, Ibid.
 - 7 Great Life, Ibid.
 - 8 Great Life, Ibid.; Levine, Barbara, Dir of Human Nutr. Rockefeller Univ. NY, Reuter Health, NY, June 2000.
 - 9 Levine, Barbara, Dir of Human Nutr. Rockefeller Univ. NY, Reuter Health, NY, June 2000.