



# AGUA SABORIZADA

**equilibrate**  
nutrir • inspirar • fortalecer  
by sodexo

**sodexo**

**equilibrate**  
NUTRIR • INSPIRAR • FORTALECER  
by sodexo



## BENEFICIOS



Ayuda a mejorar la circulación



Toma los beneficios del agua con un delicioso sabor



Ayuda a mejorar la digestión



Ayuda a mejorar el ritmo cardíaco

# Definición







Sustancia líquida sin olor, color ni sabor que se encuentra en la naturaleza y ocupa las tres cuartas partes del planeta, forma parte de los seres vivos y está constituida por hidrógeno y oxígeno ( $H_2O$ ).



Según la (OMS) es una sustancia limpia e inodora, fresca y agradable adecuada para consumo humano y para todo uso doméstico habitual, incluida la higiene personal.




Es la que cumple con las características físicas, químicas y microbiológicas, sin genera un riesgo para la salud, debe ser transparente, sin color ni sabor, y no debe tener sólidos suspendidos.

# La importancia mundial del agua

Considerada como un derecho humano, este valioso e indispensable recurso natural no llega de forma segura a un gran número de personas en distintos países, sobre todo a los más pobres, donde el agua potable no es accesible.

## AGUA DERECHO HUMANO

El 28 de julio de 2010, la Asamblea General de las Naciones Unidas reconoció explícitamente el derecho humano al agua y al saneamiento, reafirmando que un agua potable limpia y el saneamiento son esenciales para la realización de todos los derechos humanos.

 <p>Se precisan entre 50 y 100 litros de agua por persona al día para satisfacer las necesidades humanas más básicas!</p>	 <p>La fuente de agua debe situarse a no más de 1.000 metros del hogar!</p>	 <p>El coste del agua no debería superar el 3% de los ingresos de la unidad familiar<sup>1</sup></p>
 <p>El tiempo necesario para el acopio de agua no ha de exceder los 30 minutos!</p>	 <p>Las instalaciones y servicios de agua deben ser culturalmente apropiados y sensibles al género, al ciclo de la vida y a las exigencias de privacidad.</p>	 <p>El agua necesaria, tanto para el uso personal como doméstico, debe ser saludable.</p>

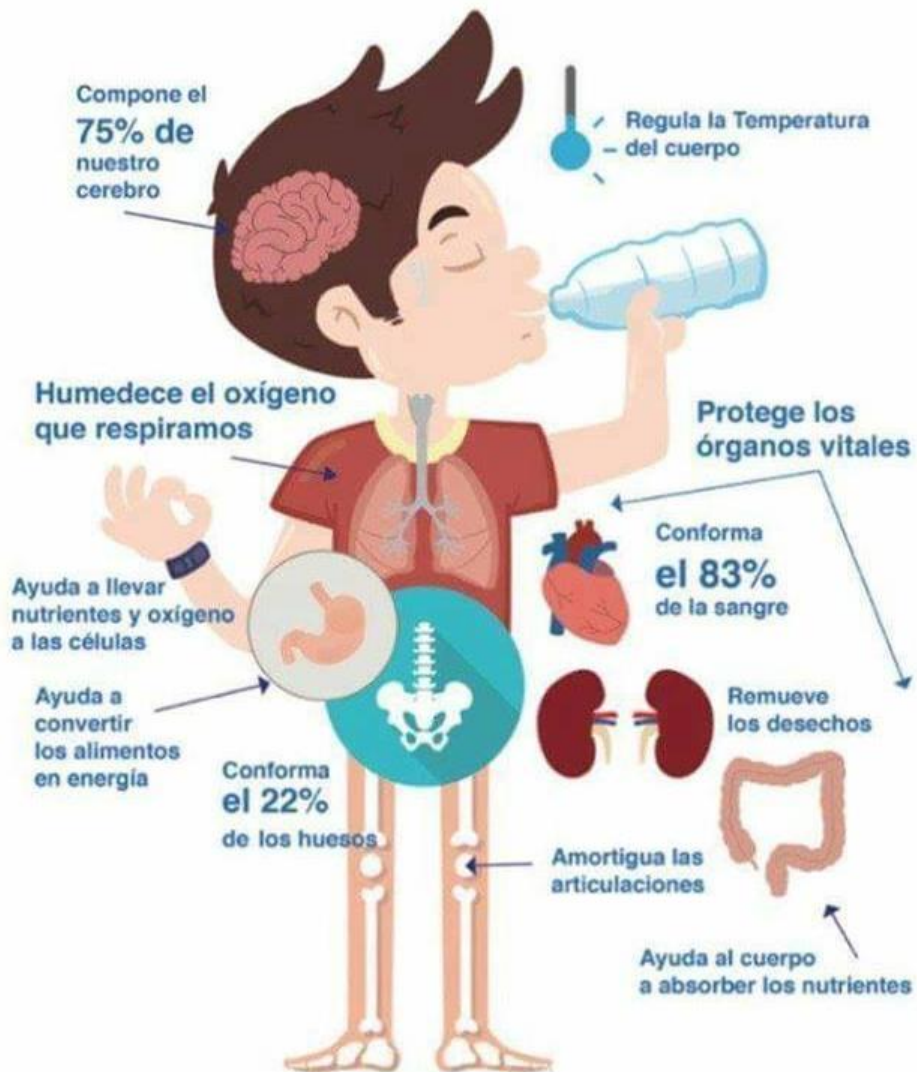
(1) Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)  
(2) Según el programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Con: Innox de www.falicon.com Fuente: [www.un.org/spanish/press/inf/falicon/declaracion\\_agua\\_derecho\\_humano.shtml](http://www.un.org/spanish/press/inf/falicon/declaracion_agua_derecho_humano.shtml) Sandra M. Pavia / Ocho Angulo



# EL AGUA EN EL SER HUMANO





# La importancia del consumo de agua

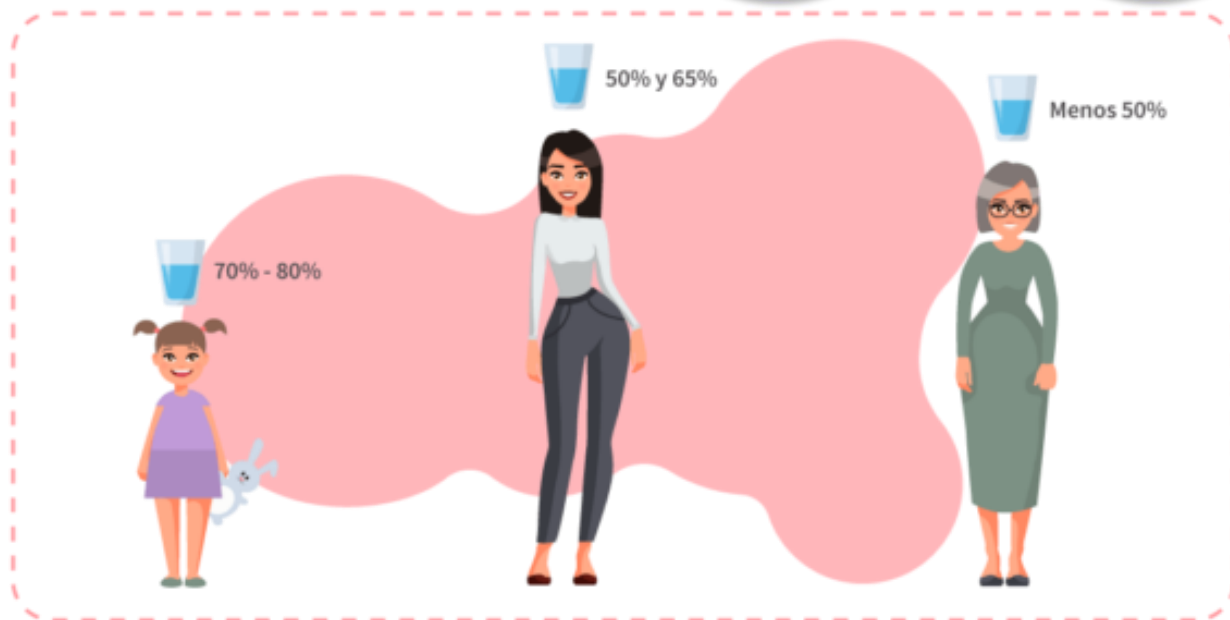
OPS-OMS, 2016



# EL AGUA EN NUESTRO CUERPO

En promedio el agua representa un **60%** del peso corporal total.

Ejemplo: 65kg → 40 lts de agua



- Bebés y niños – Los RN tienen entre un 70% y un 80% de agua; al año cambia a un 60% y 70%.
- Adultos – El porcentaje se mueve entre 50% y 65%.
- Ancianos – Menor al 50% del cuerpo.

Mujeres: 2,2  
litros  
diariamente



Hombres: 3  
litros  
diariamente

Según el instituto de  
medicina de USA



# NECESIDADES INDIVIDUALES DEL CONSUMO DE AGUA



1 **Peso**



2 **Actividad física**



3 **Enfermedades**



4 **Embarazo y lactancia**



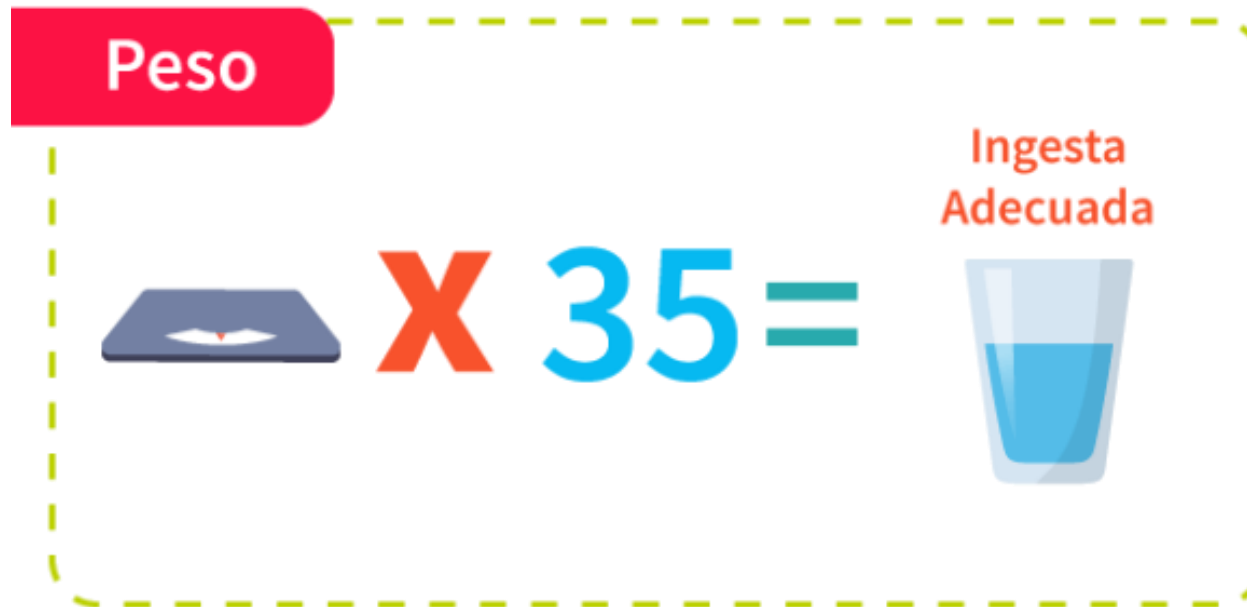
5 **Clima y altura**



1 Peso

El peso corporal determina cuántos litros de agua necesitas para mantenerte correctamente hidratado.

Como cada kg de masa corporal necesita 35ml para una adecuada hidratación se utiliza una ecuación con base en el peso corporal para definir los mililitros/día adecuados.





## 2 Actividad física

Al realizar **AF** adicional al día a día existe pérdida de agua por medio de la sudoración, se recomienda sumar medio litro (500 ml) de agua por cada hora de ejercicio que se realice.

Cuando el ejercicio es intenso y hay pérdida excesiva de electrolitos se recomienda tomar una **bebida deportiva isotónica** que contenga **sodio**.

El sodio es un **electrolito** que ayuda a regular la cantidad de agua en las células, si perdemos demasiado, puede desembocar en una hiponatremia → nivel de sodio en la sangre demasiado bajo, si esto sucede, los niveles de agua en el cuerpo aumentan y las células comienzan a hincharse causando graves problemas de salud







### 3 Enfermedades

En patologías como **insuficiencia cardíaca y afecciones en los riñones o hígado** se presenta una **menor excreción del agua**, por lo que requieren menor ingesta de líquidos para evitar retención de estos y posibles daños adicionales a la salud, este control hídrico debe ser guiado por un profesional de la salud.



4 Embarazo y lactancia

Las mujeres embarazadas o que están lactando, necesitan **líquidos adicionales** para mantenerse hidratadas. Se recomienda que beban 2 vasos adicionales a su Ingesta diaria.



Debido a la sudoración causada por el ambiente externo y la calefacción en interiores se requiere de una ingesta adicional de agua.



5 Clima y altura

Si te encuentras en altitudes superiores a los 2.500 metros sobre el nivel del mar, puede haber un aumento en la orina y una respiración más acelerada necesitando así también un consumo mayor de agua.





Si la sensación de hambre o sed viene acompañada por un ligero dolor de cabeza, lo más probable es que sea una deshidratación parcial.

# Consumir alimentos con mayor porcentaje de agua



El agua saborizada es una alternativa natural refrescante y saludable a las bebidas azucaradas comerciales que debe prepararse con agua potable a la que se le añaden frutas, verduras y hierbas aromáticas para potenciar su sabor y sus propiedades.



Ayuda a aumentar el consumo de agua por parte de la población en general ya que no existe el hábito de consumo de esta.



Las vitaminas y minerales son hidrosolubles y al no generar cocción sobre las frutas y verduras utilizadas en estas bebidas podemos garantizar la calidad nutricional de estas preparaciones, sin embargo la cantidad utilizada de estos alimentos no es suficiente para suplir las necesidades nutricionales por lo tanto deben consumirse enteras o cocidas en los diferentes tiempos de comida.



## Beneficios de Aguas Naturalmente Saborizadas

- Mejora la digestión
- Previene la fatiga muscular y mejora las funciones cognitivas.
- Mejora la circulación y protege los órganos de nuestro cuerpo
- Ayuda a eliminar toxinas y limpiar el organismo



Las frutas y verduras verdes tienen elevadas dosis de clorofila, por lo que son depurativas, refuerzan el sistema inmunológico, ayudan a combatir enfermedades y alergias y, previenen el envejecimiento.



Entre muchos beneficios para la salud, los cítricos son una gran fuente de vitaminas y minerales, protegen el sistema digestivo, controlan los niveles de colesterol y ácido úrico activan el sistema inmunológico, desintoxican el organismo.



Los frutos rojos tienen propiedades antioxidantes que les otorgan nutrientes como las vitaminas C y E, gracias a su alto contenido en agua y en fibra soluble, son diuréticos y favorecen el tránsito intestinal; tienen vitaminas del complejo B y minerales como el fósforo o el magnesio, especialmente importantes para el buen funcionamiento de las conexiones nerviosas y de los procesos cerebrales.



Las hierbas aromáticas tienen propiedades antimicrobianas, antifúngicas y antioxidantes. Sus efectos benéficos están vinculados a los fenoles y ácidos fenólicos de sus aceites esenciales.





# ¿Sabías qué...?

El promedio a nivel mundial de consumo de bebidas azucaradas es de 7 litros al año por habitante.



Procura tomar más agua



# ¿AGUA O BEBIDA AZUCARADA?



# AGUA

# VS

# GASEOSA



Hidrata

DesHidrata

Elimina líquidos y toxinas

Retiene líquidos y toxinas

Saludable

Dañino

Mejora el estreñimiento

Favorece el estreñimiento

Favorece la pérdida de peso

Favorece la subida de peso

# ¿QUÉ LE HACEN LAS BEBIDAS AZUCARADAS A TU CUERPO?

- Exceso de **calorías**
- Poca sensación de saciedad

- Exceso de **azúcar** (azúcar de caña y/o jarabe de maíz de alta fructosa)

- Exceso de **ácido fosfórico, carbónico y cítrico**

- Aumentan las **células de grasa** (adipositos)

- Aumento de **colesterol**

- Aumento de **triglicéridos**

- Aumento de **insulina**

- Aumento de **ácido úrico**

- Mayor **acidez** y proliferación de **bacterias**

**Inflamación celular**  
Depósitos de **grasa en arterias**  
Aumento de **presión arterial**

**Resistencia a la insulina**

- **Diabetes mellitus tipo 2**

- **Síndrome metabólico**

- **Enfermedad cardiovascular**

- **Gota**

- **Daño en riñones**

- **Caries**





# BEBIDAS AZUCARADAS

en vez de

# agua natural?

**PUEDE PADECER**



**PROVOCA**



Trastorno de sueño



Cansancio



Dolor de cabeza



Preferencia por sabores intensamente dulces



Pérdida de apetito



Mala digestión



Ansiedad



Aumento de peso



Falta de concentración



Falta de absorción de nutrientes



Diabetes e hiperactividad



Falta de nutrientes

**¡Dale agua natural, LA NECESITA!**  
**Ninguna bebida la reemplaza**





# Calcula tu requerimiento de agua



Peso



**X 35 =**

Ingesta  
Adecuada



# RECETARIO DE PREPARACIONES

## AGUA SABORIZADA



*equilibrate*  
nutrir • inspirar • fortalecer  
by sodexo

El agua saborizada es una alternativa natural, refrescante y saludable, que se prepara con agua a la que se añaden frutas, verduras, hierbas aromáticas y especias para potenciar su sabor y propiedades.



# PROCEDIMIENTO

- Lavar y desinfectar muy bien las frutas, verduras y las hierbas aromáticas
- Cortar las frutas y verduras en láminas, rodajas o cuadros para que saboricen fácilmente el agua
- Incorporar las frutas y verduras en agua fría
- Añadir hierbas aromáticas y especias
- Llevar a refrigeración durante mínimo 2 horas para macerar
- Llevar al dispensador, se puede agregar hielo en este momento

## NOTA:

Es importante tener en cuenta: no cocinar los ingredientes, no adicionar azúcar, no licuar los ingredientes

# RECETA PARA 2 LITROS



## Magia Fresca

Agua fría - 2 Lt  
Fresas en trozos - 250 Gr  
Hoja de menta fresca

## Descongestionante

Agua fría - 2 Lt  
Manzana roja en rodajas - 2 Unidades  
1 astilla de canela  
1 cda. de jengibre fresco rallado



## Relajante

Agua fría - 2 Lt  
2 Manzanas verdes  
1/4 rama de apio con hojas para decorar  
3 clavos de olor



## Elixir

Agua fría - 2 Lt  
Gajos de mandarina - 3 unidades  
Zumo de mandarina para dar más color y sabor





## Refrescante

Agua fría - 2 Lt  
2 Naranja en rodajas  
Zumo de naranja  
Anís estrellado - 1 unidad

## Antioxidante

Agua fría - 2 Lt  
Manzana roja en rodajas - 2 unidades  
Kiwi - 1 unidad



## Vibrante

Agua fría - 2 Lt  
1/2 a 3/4 de remolacha en rodajas



## Digestiva

Agua fría - 2 Lt  
3 rodajas de piña en cuadros  
1 astilla de canela





### Purificante

Agua fría - 2 Lt  
Limón en rodajas - 3 unidades  
Hojas de menta / hierbabuena



### Diurética

Agua fría - 2 Lt  
Hojas de jamaica



### Tropical

Agua fría - 2 Lt  
250 G de mango en cuadros  
Zumo de mango para dar más color y sabor



### Calmante

Agua fría - 2 Lt  
1 pepino cohombro en láminas delgadas  
Perejil fresco en ramas







## Hidratante

Agua fría - 2 Lt  
150 G de sandía en cuadros  
150 G de melón en cuadros  
Hojas de menta

## Mejora tus defensas

Agua fría - 2 Lt  
Limón en rodaja - 2 Unidades  
Naranja en rodaja - 2 Unidad  
1 cda. de Jengibre fresco rallado



## Reguladora

Agua fría - 2 Lt  
2 zanahorias en rodajas  
2 limones en rodajas  
1 manzana verde en láminas  
1 cda. de Jengibre fresco rallado

## Antiinflamatoria

Agua fría - 2 Lt  
2 peras en láminas  
2 astillas de canela  
Hojas de menta



Gracias.

