



8

Agua y
bebidas



**Aigua i
begudes**

Aquest grup d'aliments està constituït per l'aigua de beguda i altres, com els suc de fruita comercials, els refrescs clàssics i altres de nous, com les begudes esportives, energètiques, estimulants o enriquides. L'aigua és tan important per a la vida que ocupa la base de la piràmide, mentre que la resta de begudes se situen, pel seu alt contingut en sucres, en la part de consum ocasional, és a dir, en el cim de la piràmide de l'alimentació saludable.

En les begudes d'aquest grup predomina, totalment o principalment, l'aigua i no contenen alcohol. En aquest capítol tractarem les begudes fermentades de baixa graduació alcohòlica, com el vi negre o la cervesa, begudes tradicionals a les quals alguns atribueixen efectes beneficiosos per a la salut.

1. Per què és important?

El nostre estat de salut es deteriora progressivament quan disminueix l'aigua en el nostre organisme, per això l'aigua és un verdader nutrient i és l'única beguda que es considera imprescindible.

Este grupo de alimentos está constituido por el agua de bebida y otras, como los zumos de fruta comerciales, los refrescos clásicos y otros nuevos, como las bebidas deportivas, energéticas, estimulantes o enriquecidas. El agua, es tan importante para la vida, que ocupa la base de la pirámide, mientras que el resto de bebidas se sitúan, por su alto contenido en azúcares, en la parte de consumo ocasional, es decir, en el pico de la pirámide de la alimentación saludable.

En las bebidas de este grupo predomina, total o principalmente, el agua y no contienen alcohol. En este capítulo trataremos las bebidas fermentadas de baja graduación alcohólica, como el vino tinto o la cerveza, bebidas tradicionales a las que algunos atribuyen efectos beneficiosos para la salud.

1. Porqué es importante

Nuestro estado de salud se deteriora progresivamente cuando disminuye el agua en nuestro organismo, por eso el agua es un verdadero nutriente y es la única bebida que se considera imprescindible. Las otras bebidas del grupo, se consumen por su carácter lúdico, y en las últimas



Les altres begudes del grup es consumeixen pel seu caràcter lúdic, i en les darreres dècades han anat molt lligades a les modes i a la publicitat. El seu alt contingut en energia a partir de sucre ha influït molt en l'augment de l'obesitat i el sobrepès, particularment en la infància i l'adolescència.

1.1. L'aigua

El valor energètic de l'aigua és nul, ens aporta alguns minerals, però la seva funció principal és cobrir les nostres necessitats hidriques diàries, imprescindibles per al manteniment de la salut i la vida.

Atès el seu contingut mineral i el tipus de tractament, les aigües de beguda envasades poden ser naturals o preparades. Les minerals naturals són d'origen subterrani, les caracteritza la seva puresa, s'envasen en origen i no reben cap tractament, mentre que les envasades preparades són aigües superficials o profundes, tractades de manera que reuneixin les característiques especificades en la llei per a les aigües de consum humà.

décadas han ido muy ligadas a las modas y a la publicidad. Su alto contenido en energía a partir de azúcar, ha influido mucho en el aumento de la obesidad y el sobrepeso, particularmente en la infancia y adolescencia.

1.1. El agua

El valor energético del agua es nulo; nos aporta algunos minerales, pero **su función principal es cubrir nuestras necesidades hídricas diarias, imprescindibles para el mantenimiento de la salud y la vida.**

Atendiendo a su contenido mineral y al tipo de tratamiento, las aguas de bebida envasadas, pueden ser naturales o preparadas. Los minerales naturales son de origen subterráneo, los caracteriza su pureza, se envasan en origen y no reciben ningún tratamiento, mientras que las envasadas preparadas son aguas superficiales o profundas, tratadas de modo que reúnan las características especificadas en la ley para las aguas de consumo humano.

1.2. Begudes refrescants i suc de fruites

Els refrescs es caracteritzen pel seu contingut en sucre i, en molt de casos, additius autoritzats, les calories a partir dels sucres els situen en el cim de la piràmide com a productes superflus o de consum ocasional.

La pressió mediàtica ha fet que els refrescs clàssics, els de disseny i les begudes enriquides a base de fruites, formen part de la dieta habitual dels nins i joves, i la desequilibren, sobretot quan les prenen en substitució de les fruites, la llet o l'aigua.

Les fruites o els sucres recent espremut ens aporten, a més d'energia saludable, fibra, vitamines i substàncies bioactives.

Les noves begudes energètiques són similars als refrescs i el seu efecte excitant es deu a l'alt contingut en estimulants naturals com la cafeïna, teobromina o el ginseng. A l'igual que les infusions de te o el cafè, el seu contingut en excitants fa que s'hagi de controlar el seu consum.

1.2. Bebidas refrescantes y zumos de frutas

Los refrescos se caracterizan por su contenido en azúcar y, en muchos casos, aditivos autorizados; las calorías a partir de azúcares, los sitúa en el pico de la pirámide como productos superfluos o de consumo ocasional.

La presión mediática ha hecho que los refrescos clásicos, los de diseño y las bebidas enriquecidas a base de frutas, formen parte de la dieta habitual de los niños y jóvenes, desequilibrándola, sobre todo cuando las toman en sustitución de las frutas, la leche o el agua.

Las frutas o sus zumos recién exprimidos, nos aportan, además de energía saludable, fibra, vitaminas y sustancia bioactivas.

Las nuevas bebidas energéticas son similares a los refrescos y su efecto excitante se debe al alto contenido en estimulantes naturales como la cafeína, teobromina o el gin-seng. Al igual que las infusiones de te o el café, su contenido en excitantes, hace que deba controlarse su consumo.



1.3. Begudes alcohòliques

Els cereals i les fruites han estat matèries primeres per a l'elaboració de begudes fermentades com el vi, la cervesa o la sidra, o destil·lades com la ginebra o el licor d'herbes, que s'ha consumit des de fa segles i han format part inseparable dels pobles.

És important destacar que l'alcohol és un tòxic, a més aquestes begudes són d'alt valor calòric, ja que cada gram d'alcohol, en metabolitzar-se en el nostre cos, produeix 7 kcal, quasi tantes com la grassa.

En els darrers anys, diferents estudis han suggerit una relació entre el consum moderat d'alcohol, especialment d'una o dues copes de vi negre amb les menjades, i la disminució del risc cardiovascular, altres no ho confirmen.

En general, laigua beurada, com a component essencial de la dieta, ha de subministrar un litre i mig, a més de la que ingerim formant part dels aliments.



En general, el agua de bebida, como componente esencial de la dieta, debe suministrar un litro y medio, además de la que ingerimos formando parte de los alimentos.

1.3. Bebidas alcohólicas

Los cereales y las frutas han sido materias primas para la elaboración de bebidas fermentadas como el vino, la cerveza o la sidra, o destiladas como la ginebra o el licor de hierbas, que se han consumido desde hace siglos y han formado parte inseparable de los pueblos.

Es importante destacar que el alcohol es un tóxico; además, estas bebidas son de alto valor calórico, pues cada gramo de alcohol, al metabolizarse en nuestro cuerpo, produce 7 Kcal, casi tantas como la grasa.

En lo últimos años, diferentes estudios han sugerido una relación entre el consumo moderado de alcohol, especialmente de una o dos copas de vino tinto durante las comidas, y la disminución del riesgo cardiovascular; otros no lo confirman.

2. A cada un el que li correspon

Les necessitats d'aigua varien amb l'edat, situació fisiològica i, particularment, amb el clima i l'activitat física. En els adults sans es recomanen sis tassons o racions d'aigua de beguda al dia. La recomanació ascendeix a vuit en les persones majors, perquè són més susceptibles a la deshidratació, i en la dona lactant per reposar la segregada en la llet materna.

Els climes i les estacions caloroses augmenten considerablement les necessitats de líquids, especialment en els grups de majors i de nins.

Durant els esdeveniments esportius o entrenaments, ja que la set no és un indicador fiable, s'han d'administrar líquids abans, durant i després de l'exercici.

2. A cada uno lo suyo

Las necesidades de agua varían con la edad, situación fisiológica y, particularmente, con el clima y la actividad física. En los adultos sanos, se recomiendan 6 vasos o raciones de agua de bebida al día. La recomendación asciende a 8, en las personas mayores, por ser más susceptibles a la deshidratación, y en la mujer lactante, para reponer la secretada en la leche materna.

Los climas y estaciones calurosos, aumentan considerablemente las necesidades de líquidos especialmente en los grupos de mayores y niños.

Durante los acontecimientos deportivos o entrenamientos, puesto que la sed no es un indicador fiable, debe administrarse líquidos antes, durante y después del ejercicio.



3. El que has de saber

3.1. La duresa de l'aigua

Aquesta denominació fa referència a l'alt contingut de minerals i sals de calci i magnesi dissoltes en l'aigua. Les aigües dures dificulten la cocció dels aliments i, quan s'utilitzen per a la neteja, solen necessitar més quantitat de detergent. Les aigües blanques, poc mineralitzades, són idònies per a la cocció de llegums.

3.2. Aigua per als lactants

La funció renal en els bebès està disminuïda, per la qual cosa les aigües que s'empren per a la preparació de biberons i menjars han de ser de molt baixa mineralització. Les aigües emvasades que tenen aquesta característica l'especifiquen en la seva etiqueta.

3.3. Els refrescs, per què no?

El consum dels refrescs l'hem de lligar a festes i a ocasions especials. Entre les moltes raons per les quals no hem d'abusar d'aquestes begudes, hi ha la d'afavorir l'obesitat pel seu contingut en sucre i, per aquesta mateixa raó, no

3. Lo que debes saber

3.1. La dureza del agua

Esta denominación hace referencia al alto contenido de minerales, y sales de calcio y magnesio disueltas en el agua. Las aguas duras, dificultan la cocción de los alimentos y, cuando se emplean para la limpieza, suelen necesitar más cantidad de detergente. Las aguas blandas, poco mineralizadas, son idóneas para la cocción de legumbres.

3.2. Agua para los lactantes

La función renal, en los bebés, está disminuida, por lo que las aguas que se emplean para la preparación de biberones y comidas, deben ser de muy baja mineralización. Las aguas emvasadas que tiene esta característica, lo especifican en su etiqueta.

3.3. Los refrescos, ¿por qué no?

El consumo de los refrescos debemos ligarlo a fiestas y ocasiones especiales. Entre las muchas razones por las que no debemos abusar de estas bebidas, está la de favorecer la obesidad, por su contenido en azúcar y, por esa misma razón, no calman la sed

calmen la set com ho fa l'aigua. El consum excessiu fa que eliminem calci per l'orina, i afavorim la descalcificació dels ossos. A més, la combinació de sucre i altres ingredients com les sals de fòsfor resulta molt agressiva per a l'esmalt dental i provoca càries. Quan són estimulants poden produir al·lèrgies, trastorns digestius, irritabilitat i hiperactivitat.

3.4. Els suc comercials

Podem trobar una gran varietat de begudes que denominam suc, però que en la majoria dels casos són refrescs. Per aquesta raó és molt important llegir o interpretar les etiquetes. Així, quan apareix la paraula suc de fruites és el suc tractat industrialment al qual se li afegeix la vitamina C, que es perd durant el procés i la majoria contenen sucre afegit. Molts d'aquets afegeixen "...obtingut a partir de suc concentrats", la qual cosa ens informa d'una major manipulació i tractament, i en alguns casos major contingut de sucre. El nèctar de fruites s'elabora a partir de polpes de fruites, sucre i aigua, i es caracteritza, a l'igual que els anteriors, pel seu alt contingut en energia a partir del sucre.

como lo hace el agua. El consumo excesivo, hace que eliminemos calcio por la orina, favoreciendo la descalcificación de los huesos. Además la combinación de azúcar y otros ingredientes como las sales de fósforo, resulta muy agresiva para el esmalte dental, provocando caries. Cuando son estimulantes pueden producir alergias, trastornos digestivos, irritabilidad e hiperactividad.

3.4. Los zumos comerciales

Podemos encontrar una gran variedad de bebidas que denominamos zumos, pero que en la mayoría de los casos son refrescos. Por esta razón es muy importante leer e interpretar las etiquetas. Así cuando aparece la palabra zumo de frutas, es el jugo tratado industrialmente al que se le añade la vitamina C, que se pierde durante el proceso y la mayoría, contienen azúcar añadido. Muchos de ellos añaden, "...obtenido a partir de zumos concentrados", lo que nos informa de una mayor manipulación y tratamiento, y en algunos casos mayor contenido de azúcar. El néctar de frutas se elabora a partir de pulpas de frutas, azúcar y agua, y se caracteriza, al igual que los anteriores, por su alto contenido en energía a partir del azúcar.



D'aquí que, quan comprem begudes de fruita no hem de deixar-nos influir per la presentació cridanera de fruites fresques que adornen els envasos, ni els missatges publicitaris enganyosos, com que "no conté colesterol" o "0% de grassa", quan aquestes substàncies no estan de manera natural en les fruites.

Els beneficis atribuïts a les begudes isotòniques tenen sentit en les activitats físiques intenses de duració superior a 4 hores en pràctiques esportives regulars o en situacions de deshidratació.



De ahí que, cuando compremos bebidas de fruta, no debemos dejarnos influir por la presentación llamativa de frutas frescas que adornan los envases, ni los mensajes publicitarios engañosos, como que no contiene colesterol o 0% de grasa, cuando estas sustancias no están, de forma natural, en las frutas.

Los beneficios atribuïdos a las bebidas isotónicas tienen sentido en las actividades físicas intenses de duración superior a 4 horas en prácticas deportivas regulares o en situaciones de deshidratación.

3.5. I per a l'esportista...

Fora d'aquestes situacions no hi ha cap raó per substituir l'aigua com a font d'hidratació. A més, aquestes begudes aporten quantitats moderades de sucre, que si bé compleixen una funció energètica en les situacions esmentades, que no és així, suposa una aportació innecessària d'energia.

3.5. Y para el deportista...

Fora de esas situaciones, no hay razón para sustituir el agua como fuente de hidratación. Además estas bebidas aportan cantidades moderadas de azúcar, que si bien cumple una función energética en las situaciones citadas, cuando no es así, supone un aporte innecesario de energía.

3.6. Begudes estimulants

Les noves begudes estimulants, a més del seu contingut en sucres, es caracteritzen per estar enriquides amb vitamines diverses i excitants naturals, generalment cafeïna. Els nins no han de prendre-les perquè els seus efectes són més intensos que en els adults, i produeixen excitació nerviosa, hiperactivitat, alteracions de la son i trastorns del comportament.

3.7. Les begudes light

Tenen un 30% menys de calories, però no són acalòriques. El seu consum no ha de substituir l'aigua i si s'inclouen en la dieta ha de ser en el marc d'una alimentació equilibrada.

3.8. Ingesta d'alcohol

En relació a l'alcohol s'ha de tenir present que el possible efecte positiu sobre la salut s'obté en aquelles persones que prenen habitualment begudes fermentades de baixa graduació, durant les menjades i en quantitats no superiors

3.6. Bebidas estimulantes

Las nuevas bebidas estimulantes, además de su contenido en azúcares, se caracterizan por estar enriquecidas en vitaminas diversas y excitantes naturales, generalmente cafeína. Los niños no deben tomarlas porque sus efectos son más intensos que en los adultos produciendo excitación nerviosa, hiperactividad, alteraciones del sueño y trastornos del comportamiento.

3.7. Las bebidas light

Tienen un 30% menos de calorías, pero no son acalóricas. Su consumo no debe sustituir al agua y si se incluyen en la dieta, debe ser en el marco de una alimentación equilibrada.

3.8. Ingesta de alcohol

En relación al alcohol hay que tener presente que el posible efecto positivo sobre la salud, se obtiene en aquellas personas que toman habitualmente bebidas fermentadas de baja graduación, durante las comidas y en cantidades no superiores a tres copas diarias.

Actualmente se considera que la ingesta de alcohol que es tolerada socialmente, es



a tres copes diàries. Actualment es considera que la ingesta d'alcohol que es tolerada socialment és responsable de nombroses situacions de violència sociofamiliar i de morts per accident de trànsit, cirrosi hepàtica, hipertensió arterial, alguns tipus de càncer, entre altres moltes complicacions.

4. Crida l'atenció

4.1. La set no sempre és fiable

En les persones majors i en situacions d'estrès físic, els sistemes que té el nostre cos per informar-nos de la necessitat d'aigua, no funcionen amb eficàcia. Per això, els majors han de beure líquids encara que no tinguin set, s'han de recordar de prendre aigua diàriament, millor les de baixa mineralització o blanques. En aquest grup d'edat, la ingesta d'aigua es pot afavorir si inclouem infusions, sopes i d'altres begudes com els sucres naturals.

La fatiga que apareix durant l'exercici està molt relacionada amb l'estat d'hidratació, per la qual cosa els esportistes han de beure aigua abans, durant i després de les proves i entrenaments, encara que no tinguin set.

responsable de numerosas situaciones de violencia socio-familiar y de muertes por accidente de tráfico, cirrosis hepática, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, entre otras muchas complicaciones.

4. Llama la atención

4.1. La sed no siempre es fiable

En las personas mayores y en situaciones de estrés físico, los sistemas que tiene nuestro cuerpo para informarnos de la necesidad de agua, no funcionan con eficacia. Por eso los mayores deben beber líquidos aunque no tengan sed; acordarse de tomar agua diariamente, mejor las de baja mineralización o blandas. En este grupo de edad, la ingesta de agua se puede favorecer incluyendo infusiones, sopas, y otras bebidas como los zumos naturales.

La fatiga que aparece durante el ejercicio, está muy relacionada con el estado de hidratación, por lo que los deportistas deben beber agua antes, durante y después de las pruebas y entrenamientos, aunque no tengan sed.

Recorda...

- L'aigua és l'única beguda que es considera imprescindible.
 - En els adults sans es recomanen 6 tasses o racions d'aigua de beguda al dia, i 8 en les persones majors i en la dona lactant.
 - Els climes calorosos augmenten considerablement les necessitats de líquids, especialment en els grups de majors i nins.
 - Durant els esdeveniments esportius o entrenaments, hem de prendre líquids abans, durant i després de l'exercici.
 - L'alt consum de begudes refrescants, pel seu alt contingut en energia a partir de sucre, ha influït en l'augment de l'obesitat i el sobrepès, sobretot quan es consumeixen en substitució de les fruites, la llet o l'aigua.
- El agua es la única bebida que se considera imprescindible.
 - En los adultos sanos se recomiendan 6 vasos o raciones de agua de bebida al día, y 8 en las personas mayores y en la mujer lactante.
 - Los climas calurosos aumentan considerablemente las necesidades de líquidos, especialmente en los grupos de mayores y niños.
 - Durante los acontecimientos deportivos o entrenamientos, debemos tomar líquidos antes, durante y después del ejercicio.
 - El alto consumo de bebidas refrescantes por su alto contenido en energía a partir de azúcar, ha influido en el aumento de la obesidad y el sobrepeso, sobre todo cuando se consumen en sustitución de las frutas, la leche o el agua.

