

# “La hidratación en el desarrollo cognitivo infantil”

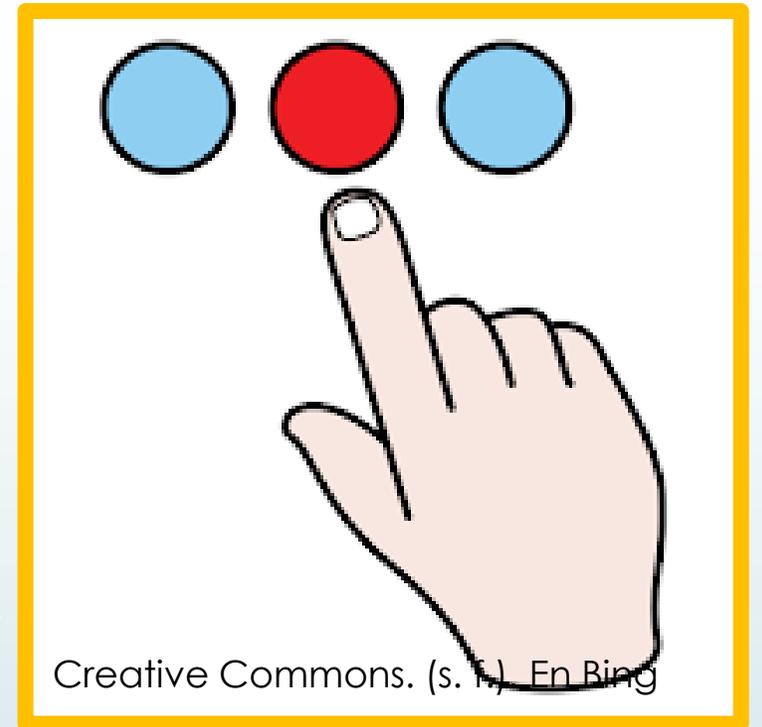


Creative Commons. (s. f.). En Bing

Lic. Karina Jandete Soriano  
Ecatepec, 8 de Junio de 2020.

# Índice

- Introducción
- Objetivos
- La cognición
- La hidratación
- Beneficios de la hidratación en el proceso cognitivo
- ¿Qué sucede si el cerebro no está bien hidratado?
- Ingesta de otras bebidas
- Consejos para una hidratación adecuada
- Conclusión
- Para los más pequeños





- 
- El tema a abordar nace de las problemáticas sobre alimentación saludable detectadas en Instituciones educativas de nivel básico, ya que en algunas se lleva a cabo el Programa de Salud Integral, el cual permite detectar algunas situaciones de salud en los alumnos principalmente relacionadas al sobrepeso y obesidad.
  - De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018(ENSANUT) en la población de 0 a 4 años de edad hay un 8.2 % de sobrepeso y el 22.2 % se encuentra en riesgo de obesidad, así mismo la población de 5 a 11 años de edad presenta que el 18.1% tiene sobre peso y el 17.5% obesidad.
  - Esto deja ver claramente la importancia de la ingesta de agua para el mejoramiento del proceso cognitivo y la disminución de sobre peso y obesidad en la edad infantil.

# Objetivos

:

- ▶ Promover estilos de vida saludable en la comunidad escolar.
- ▶ Sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de la ingesta de agua natural siendo este el líquido más saludable y recomendable para las funciones fisiológicas.
- ▶ Dar a conocer los conceptos de hidratación y cognición, así como su relación e impacto en el aprendizaje de los niños.



Creative Commons. (s. f.). En Bing

# La hidratación...

- **Proceso mediante el cual se agrega agua a un compuesto en concreto.** Este fenómeno es observable tanto en lo que respecta a compuestos inanimados como a seres vivos.



Creative Commons. (s. f.). En Bing



Creative Commons. (s. f.). En Bing



Creative Commons. (s. f.). En Bing



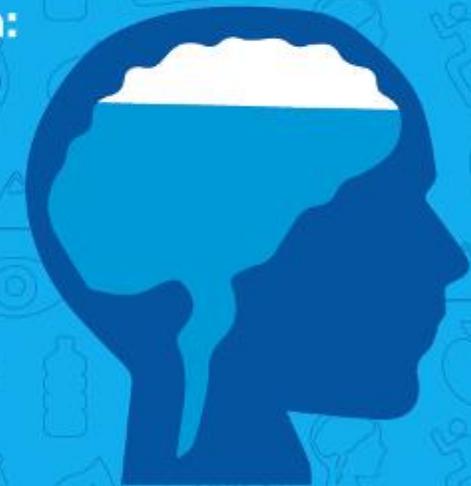
- El cuerpo humano se compone de aproximadamente un 60% de agua. En el cerebro, el agua constituye hasta un 85%, por lo que **una adecuada hidratación es fundamental para el mantenimiento de las principales funciones cerebrales** que se producen en nuestro organismo.

En el cerebro, el agua constituye hasta un 85%, por lo que es especialmente sensible a pequeños **desequilibrios hídricos**.

**Mantén un nivel constante de hidratación:**

Bebe agua (entre 2 y 2,5 litros al día), en **intervalos regulares**, (unos 330 ml) aproximadamente como mínimo, **cada 2 horas**.

**¡Hidrata tu cerebro de forma natural!**



# La cognición...

- La cognición se refiere a todos los aspectos de cómo los humanos perciben, recuerdan, piensan, hablan y solucionan problemas (Feistet Al., 2009).
- Nuestro cerebro agradece (necesita) gimnasia mental, pero también hidratación. **Hidratarnos con agua mejora nuestro rendimiento cognitivo**, por lo que debemos tener en cuenta este aspecto cuando nos enfrentamos a situaciones en las que se necesita un esfuerzo mental intenso y en las que se requiere un alto nivel de concentración, como pueden ser la preparación de exámenes, selectividad o unas oposiciones.



Creative Commons. (s. f.). En Bing



Creative Commons. (s. f.). En Bing

# Beneficios de la hidratación en el proceso cognitivo



**Mantener la atención**



**Mantener un buen rendimiento**



**Mantener un estado de alerta**



**Mantener un estado de ánimo optimo**

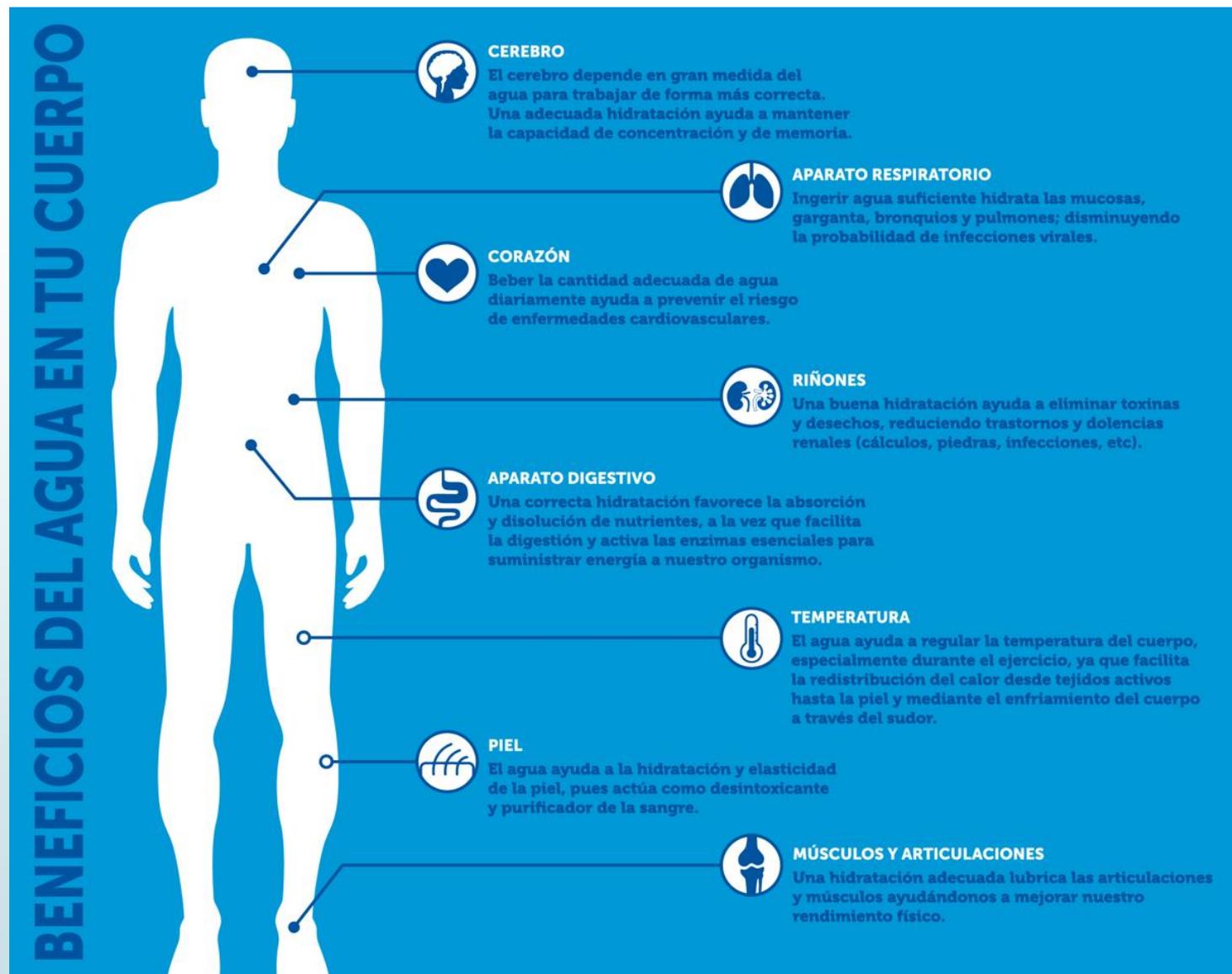


**Mantener la concentración**



**Mantener la capacidad de memorización**

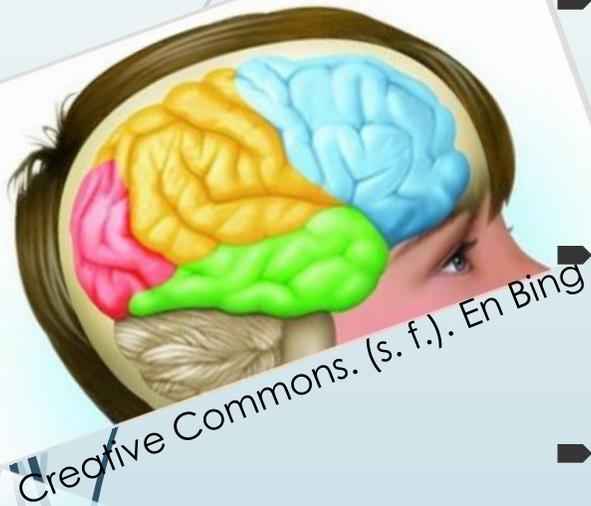
# Otros beneficios



Instituto Agua y Salud. (2020). Beneficios del agua en tu cuerpo [Ilustración]. La importancia de la hidratación en el estudio. <http://institutoaguaysalud.es/la-importancia-de-la-hidratacion-en-el-estudio/>

# ¿Qué sucede si el cerebro no está bien hidratado?

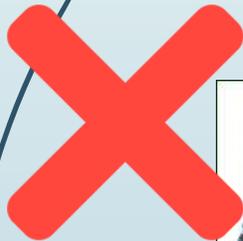
- **Con pérdidas del 1%** aumentan los tiempos de reacción y disminuye la memoria.
- **A partir del 2%** se producen cambios significativos en la capacidad cognitiva, pérdidas momentáneas de memoria, disminuye significativamente la atención, las respuestas reflejas, la coordinación y aumenta la fatiga física y psíquica.
- **Si se pierde más del 3%** de los líquidos corporales disminuye el flujo sanguíneo cerebral, pueden aparecer fuertes dolores de cabeza, alteración en la destreza y desorientación.
- **Cuando las pérdidas superan el 6%** es frecuente que se produzcan delirios y/o alucinaciones, disminuye drásticamente la memoria a corto plazo y la capacidad de concentración.



Creative Commons. (s. f.). En Bing

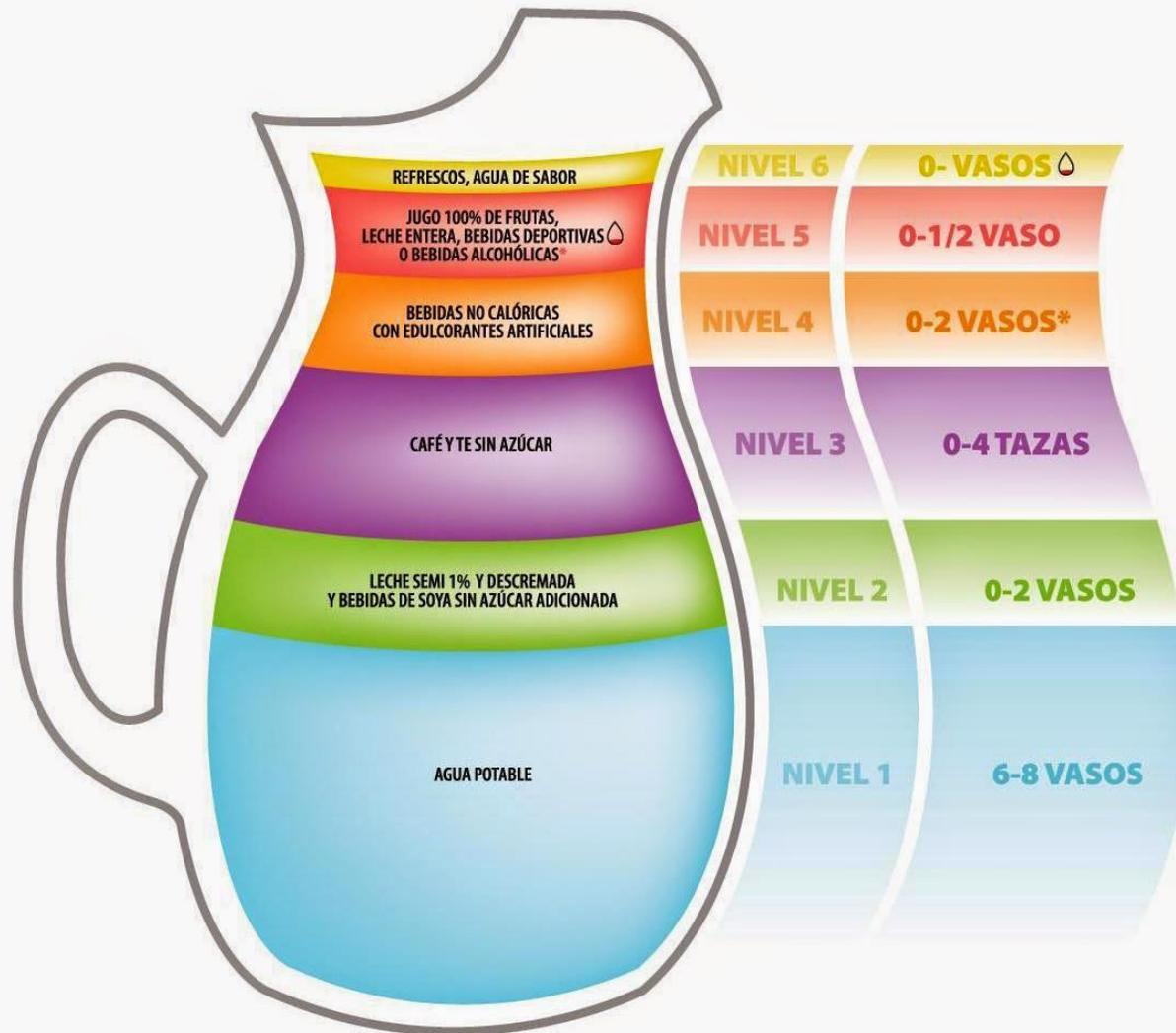
# Ingesta de otras bebidas

- De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo Mundial de Investigación sobre el Cáncer (WCRF por sus siglas en inglés), concluyeron que el consumo de refrescos y otras bebidas azucaradas aumentan el riesgo de obesidad, al aumento de caries dentales y de diabetes mellitus tipo 2.
- El azúcar que contienen estas bebidas inflama corazón, hígado y cerebro en el cual provocan la deshidratación de nuestras células. Por eso es que cuando se termina la bebida no se satisface la sed.



# Recomendaciones para Población **MEXICANA**

## CONSUMO DE BEBIDAS PARA UNA VIDA SALUDABLE



## Consejos para una hidratación adecuada

- De acuerdo al ISSSTE se deben seguir las recomendaciones de la jarra del buen beber.
- Beber agua durante los periodos de estudio, trabajo o escuela en pequeños sorbos.
- Ingerir agua en periodos no mayores a 2 horas.
- Tomar agua antes y después del ejercicio físico.
- Beber de 1 a 2 vasos durante la comida.
- Al salir de casa llevar siempre una botella o recipiente con agua natural.
- Beber un poco de agua antes de dormir.

# Conclusión

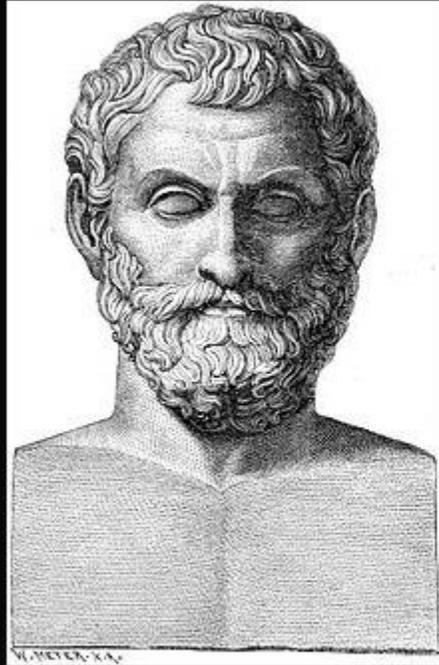
- El agua es una opción saludable en cualquier momento. No tiene calorías, y no contiene azúcares ni aditivos. Como consecuencia, cada vez se considera más el aumento de la ingesta de agua como una acción prioritaria para un estilo de vida más saludable en los niños.
- En los niños, el agua parece aumentar además la memoria a corto plazo.
- Existen pocas pruebas científicas sobre la influencia de la ingesta habitual de agua sobre la cognición. Los datos existentes sugieren que una disminución de la ingesta de agua puede alterar el estado de ánimo, mientras que un aumento de la ingesta de agua reduce la confusión.



Creative Commons. (s. f.). En Bing



Creative Commons. (s. f.). En Bing



La felicidad del cuerpo se funda en la salud; la del entendimiento, en el saber

(Tales de Mileto)

akifrases.com

Para los más pequeños [“Consumo de agua diario”](https://www.youtube.com/watch?v=u7vLNbfo5PM)  
<https://www.youtube.com/watch?v=u7vLNbfo5PM>

[“Importancia de tomar de agua”](https://www.youtube.com/watch?v=5gBlfTPcDpk)  
<https://www.youtube.com/watch?v=5gBlfTPcDpk>

**Gracias**

# Bibliografía

- *Catedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación*. (2016). <http://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>
- Hydration For Health “*La hidratación y la Función Cognitiva*”. Consultado el 30 de Mayo de 2020.
- Instituto Agua y Salud. (s. f.). *Beneficios de la hidratación*. IIAS. Consultado 30 de Mayo de 2020, de <http://institutoaguaysalud.es/beneficios-de-la-hidratacion-en-el-estudio>.
- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE). *Los Beneficios de la Jarra del Buen Beber*. Consultado el 29 de Mayo de 2020 en: <https://www.gob.mx/issste/articulos/los-beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>
- Vital- Salud. *El consumo excesivo de bebidas azucaradas* (2018, 10 mayo). Consultado el 29 de Mayo de 2020.
- Creative Commons. (s. f.). Niños jugando futbol, [Fotografía]. En Bing.
- Creative Commons. (s. f.). Cerebro, vaso de agua, bebidas azucaradas, tache y paloma [Fotografía]. En Bing.

- 
- Creative Commons. (s. f.). Cerebro, [Fotografía]. En Bing
  - Creative Commons. (s. f.). Vaso de agua, [Fotografía]. En Bing
  - Creative Commons. (s. f.). Bebidas azucaradas, [Fotografía]. En Bing
  - Creative Commons. (s. f.). Tache y paloma [Fotografía]. En Bing
  - Creative Commons. (s. f.). Niños inteligentes, [Fotografía]. En *Bing*.
  - Creative Commons. (s. f.). Niños concentrados, [Fotografía]. En *Bing*.
  - Creative Commons. (s. f.). Niños memorizando [Fotografía]. En *Bing*.
  - Akifrases. (s. f.). *Frases de Tales de Mileto* [Fotografía].  
<https://akifrases.com/frase/131785>