

MIGUEL NÚÑEZ HUERTAS, INFERMER ESCOLAR  
**LA IMPORTÀNCIA DE LA CORRECTA HIDRATACIÓ EN XIQUETS**

Una adequada hidratació és essencial per a la salut i el benestar, per tant, per a la vida. Es pot subsistir diversos dies sense menjar, però no sense beure, atès que la pèrdua de líquids és constant i en l'organisme no hi ha reserves d'aigua. **L'aigua és un nutrient que juga un paper primordial en el creixement i desenvolupament del xiquet**, ja que d'això depenen l'absorció de totes les **vitamines i minerals**.

La hidratació és el pilar fonamental de les funcions fisiològiques més bàsiques, com per exemple la regulació de la tensió arterial, la temperatura corporal i la digestió.

L'aigua és el component principal del cos humà: normalment representa les 2/3 parts del cos humà. En els hòmens, la proporció d'aigua en el cos és lleugerament superior a la proporció en dones, a causa de la proporció més alta de greix corporal que tenen les dones.



*hàbits de vida saludables: importància de l'aigua, una bona hidratació*

Infants, nadons en període de lactància i jòvens són els col·lectius més vulnerables de patir deshidratació, ja que a més de les necessitats fisiològiques pròpies de la seua edat, solen dur a terme activitat i exercici físic de forma continuada, la qual cosa fa que en el seu organisme augmente la pèrdua d'aigua que ha de reposar-se.

**Un lactant sa perd, en proporció al seu pes corporal, més líquids que un adult.** A això cal afegir-li la immaduresa del seu sistema renal. Els nadons no són capaços de crear orina tan concentrada com la dels adults, per la qual cosa per a eliminar la mateixa quantitat d'impureses necessiten eliminar més líquid, la qual cosa contribuïx a una deshidratació major.

Per això, i per a mantindre un equilibri, l'ideal és que un nadó ingerisca aproximadament el líquid equivalent a un 15% del seu pes corporal.

La hidratació pot dur-se a terme aportant líquids diversos. **Hidratar-se no significa prendre aigua exclusivament.** També les infusions, els sucs de fruites, la llet, les sopes o fins i tot els refrescos aporten líquids que hi contribuïxen a mantindre un bon estat.

Quan els líquids perduts no són adequadament substituïts, es cau en una situació de dèficit, coneguda com a deshidratació. Esta provoca l'aparició d'una sèrie d'alteracions en el funcionament de l'organisme que originen **síntomes com cansament, feblesa, rampes en els músculs, mal de cap, malestar i dificultat per a la concentració.**

### **Quina quantitat d'aigua han de beure els xiquets segons l'edat?**

**Els nadons alletats no necessiten beure aigua.** Els nadons fins als sis mesos només necessiten llet materna. Quasi el 90 per cent de la llet materna està composta per aigua i conté els nutrients i minerals necessaris per a satisfer els requeriments alimentosos del nadó i mantindre'l correctament hidratat.

En el cas de la lactància amb biberó es recomana reforçar l'aportació de líquids amb **biberons d'aigua mineral**, encara que no cal obligar-los a ingerir líquids. Les mesures en els cassets de la fórmula làctia han de ser rasos i no acaramullats, ja que una **concentració excessiva** limita la correcta aportació entre líquids i sals minerals que ha d'ingerir el lactant. És necessari **mantindre hidratada la pell** del nadó per a evitar una major pèrdua d'aigua, perquè la seua funció de barrera no està encara madura.

- De 0 a 6 mesos 0,7 litres al dia.
- 7 - 12 mesos 0,8 litres al dia.
- 1 - 3 anys 0,9 litres al dia.
- 4 - 8 anys 1,2 litres al dia.
- Més de 14 anys (hòmens) 2,6 litres al dia.
- Més de 14 anys (dones) 1,8 litres al dia.

Institut d'investigació aigua i salut <http://institutoaquayasalud.es/hidratacion-habitos-saludables-en-familia/>

### **RECURSOS EDUCATIUS:**

**Vídeo hidratació en els xiquets** <https://youtu.be/ebeytie6y5o>

**Cançó 8 gotes al dia** [https://www.youtube.com/watch?v=xgb32dac7oy&\\*feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=xgb32dac7oy&*feature=youtu.be)

### **CONCLUSIONS:**

Una bona hidratació ajuda a **mantindre hidratats els òrgans** i és necessària perquè el nostre organisme es **desfaça de les toxines**, així com per a mantindre la temperatura corporal i el **rendiment físic i cognitiu.**