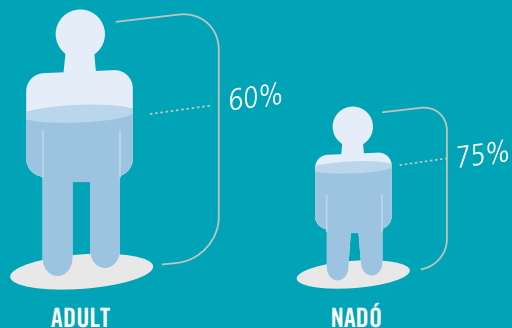


## Una bona hidratació per mantenir la salut

- L'aigua és essencial per a la vida. Mantenir la hidratació és important per a la salut física i mental a totes les edats.
- El cos humà està constituït en un gran percentatge per aigua, si bé varia segons l'edat.
- L'organisme del nadó compta amb un 75% d'aigua. Aquesta quantitat va disminuint amb l'edat fins que arriba al 60% de les persones adultes i disminueix encara una mica més en les persones grans.
- Les persones grans i els nadons són col·lectius especialment vulnerables a la deshidratació.
- L'activitat física, l'edat, la lactància materna, la temperatura de l'ambient, les condicions d'humiditat o la presència d'alguna malaltia (febre, vòmits, diarrea...) són algunes variables que condicionen les necessitats d'aigua.
- L'aportació d'aigua a l'organisme prové majoritàriament del consum de líquids, però també del contingut en aigua dels aliments sòlids (verdures, fruites i hortalisses són els que més en contenen).



En l'elaboració d'aquest document, s'han consultat a:

- Societat Catalana de Pediatria  
<http://www.scpediatrics.cat/>
- Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)  
<http://www.gencat.cat/salut/acsa/>
- World Health Organization. Guidelines for the safe preparation, storage and handling of powdered infant formula, 2007 [Consells per a la preparació de biberons per a lactants en l'àmbit domèstic]  
<http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en>
- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria  
<http://www.aepap.org>
- Biberó. Fulls d'informació per a pacients, 39. CAMFiC, 2005  
[http://www.camfic.cat/CAMFiC/Seccions/Publicacions/Docs/39\\_Bibero.pdf](http://www.camfic.cat/CAMFiC/Seccions/Publicacions/Docs/39_Bibero.pdf)

Créixer en salut



Amb el suport de:



<http://canalsalut.gencat.cat>

## Hidratació a la infància

Créixer en salut



© Generalitat de Catalunya D.L. B-00.000-2011



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

## Idees que et poden ajudar

Depenent de les edats...

### En el cas d'un nadó

- L'aigua té un paper primordial en les etapes de creixement i desenvolupament.
  - Durant els primers mesos de vida, la llet materna és l'aliment ideal ja que aporta tots els nutrients i l'aigua necessaris.
  - Si la lactància materna no és possible o s'opta per l'alimentació amb el biberó, cal seguir unes recomanacions senzilles:
    - Es pot preparar el biberó amb **aigua mineral natural**, de mineralització feble, que té una **composició constant**. Convé consultar l'etiqueta de l'ampolla.
    - En la preparació del biberó, cal tenir molt en compte de fer una bona dilució de la fórmula làctia, i posar la quantitat adequada d'aigua segons la quantitat de llet en pols.
- Un nadó ben hidratat sol fer una micció, almenys cada 5-6 hores.



### A partir del 6 mesos

- A mesura que s'incorporen nous aliments convé augmentar l'aportació d'aigua diària en l'alimentació de l'infant.

### A partir dels 2 anys

- Encara que a aquestes edats es poden ingerir líquids i aliments diversos que poden ser fonts d'hidratació, **l'aigua ha de continuar sent la beguda fonamental**.
- Cal **evitar el consum excessiu de begudes ensucrades o amb un gust dolç**. Un consum elevat i una dieta poc saludable pot ser causa **d'obesitat infantil**. No s'han de consumir com a substituïts de l'aigua.

## Quanta aigua han de beure els infants?

Edat	Aigua total	Procedència
0-6 mesos	0,7 l/dia	Se suposa que prové de la lactància materna.
6-12 mesos	0,8 l/dia	Se suposa que prové de la lactància materna, de l'alimentació complementària i de les begudes (prioritàriament de l'aigua).
1-3 anys	1,3 l/dia	Uns 0,9 l d'aigua i begudes.
4-8 anys	1,7 l/dia	Uns 1,2 l d'aigua i begudes.

### En joves i adolescents

- Una bona hidratació és especialment important quan es fa activitat física i esportiva, sobretot si la temperatura ambient és alta.



## Recomanacions per a una hidratació saludable

- Cal aprendre a menjar i a **beure saludablement** des de petits.
- No s'ha d'esperar a tenir sensació de set per beure. Un bon recurs es disposar **d'una ampolla d'aigua** a prop. Això és especialment important en les persones grans.
- Cal beure aigua en els àpats i entre menjades.
- **S'ha de triar preferentment aigua** davant la resta de les begudes.
- Cal augmentar la ingesta d'aigua en ambients calorosos i abans, durant i després de l'exercici.

