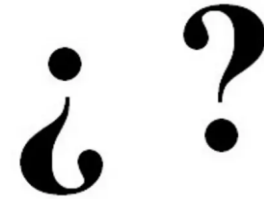


Herramienta Hidratación



Paso 1

Inicialmente con la dinámica de tingo tango u otra, se preguntará sobre los conocimientos previos relacionados con la hidratación (importancia, frecuencia y cantidades de consumo de líquidos, evaluación de hidratación)



¿Qué función cumple el agua en el cuerpo y por qué es importante?

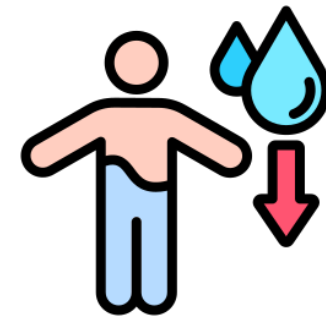
¿Qué cantidad de líquidos debo consumir al día y qué aspectos se deben tener en cuenta?

¿Cómo se evalúa la adecuada hidratación?

Paso 2

Se abrirá la sesión indicando la importancia de la hidratación, se recomienda mencionar los siguientes aspectos:

- Porcentaje de agua en composición corporal
- Funciones del agua en el cuerpo: Regulación de la temperatura, mediación de las reacciones químicas del organismo, funcionamiento de los órganos, eliminación de desechos, mantenimiento del tránsito intestinal
- Consecuencias de la deshidratación



Paso 3

Se indicarán las cantidades de líquido a consumir, según el grupo etario de interés y en concordancia con las RIEN:

GRUPOS DE EDAD / PERÍODOS DE LA VIDA / GÉNERO	INGESTA ADECUADA (AI) ^b DE AGUA		
	TOTAL / DÍA ^a L/DÍA	BEBIDAS Y AGUA ^c	
		L/DÍA	TAZAS ^d /DÍA
0 - 6 meses	0.7	0.7 (sólo leche materna)	Libre demanda (leche materna)
7 - 12 meses	0.8	0.6	3
1 - 3 años	1.3	0.9	4
4 - 8 años	1.7	1.2	6
9 - 13 años			
Niño	2.4	1.8	8 ½
Niña	2.1	1.6	7 ½
14 - 18 años			
Hombre	3.3	2.6	12
Mujer	2.3	1.8	8 ½
19 - > 70 años			
Hombre	3.7	3.0	14
Mujer	2.7	2.2	10
Gestación			
≤ 18-50 años	3.0	2.3	11
Lactancia			
≤ 18-50 años	3.8	3.1	15

Convenciones: ^a La ingesta total de agua incluye toda el agua contenida en los alimentos (alimentos sólidos), las bebidas (alimentos líquidos) y el agua como tal. En el caso de los lactantes, AI contempla: 0 - 6 meses: agua contenida en la leche materna (lactancia exclusiva), en lactantes de 7 - 11 meses el agua total incluye la contenida en la leche materna y/o fórmula más el agua en alimentos sólidos y bebidas de la alimentación complementaria. ^b AI - Ingesta Adecuada. ^c Aportan entre el 70 y 85% del agua total. ^d Taza = 210 cc.



Se recomienda realizar el cálculo de cuanto líquido adicional aproximado que se debe consumir en el día, teniendo en cuenta el agua contenida en los alimentos



Por ejemplo, una persona que requiere 3 litros al día, en su alimentación cotidiana consume 1,1 litros, debe consumir adicionalmente 1,9 litros de agua al día

Paso 4

Se presentará la escala de Armstrong y junto al equipo se intentará replicar dicha escala, para ello se necesitará:

- Agua
- Colorante amarillo para alimentos (aunque también funcionan los refrescos en polvo)
- Vasos transparentes

1	HIDRATADO
2	HIDRATADO
3	HIDRATADO
4	DESHIDRATADO
5	DESHIDRATADO
6	DESHIDRATADO
7	SEVERAMENTE DESHIDRATADO
8	SEVERAMENTE DESHIDRATADO



Paso 5

Se explicará la escala de Armstrong

1	HIDRATADO
2	HIDRATADO
3	HIDRATADO
4	DESHIDRATADO
5	DESHIDRATADO
6	DESHIDRATADO
7	SEVERAMENTE DESHIDRATADO
8	SEVERAMENTE DESHIDRATADO



En el uso de la Escala de Armstrong, los colores correspondientes a los niveles 1, 2 o 3 indican una buena hidratación; en cambio, si el color corresponde al nivel 4 o es más oscuro, es probable que exista deshidratación y se recomienda aumentar el consumo de agua

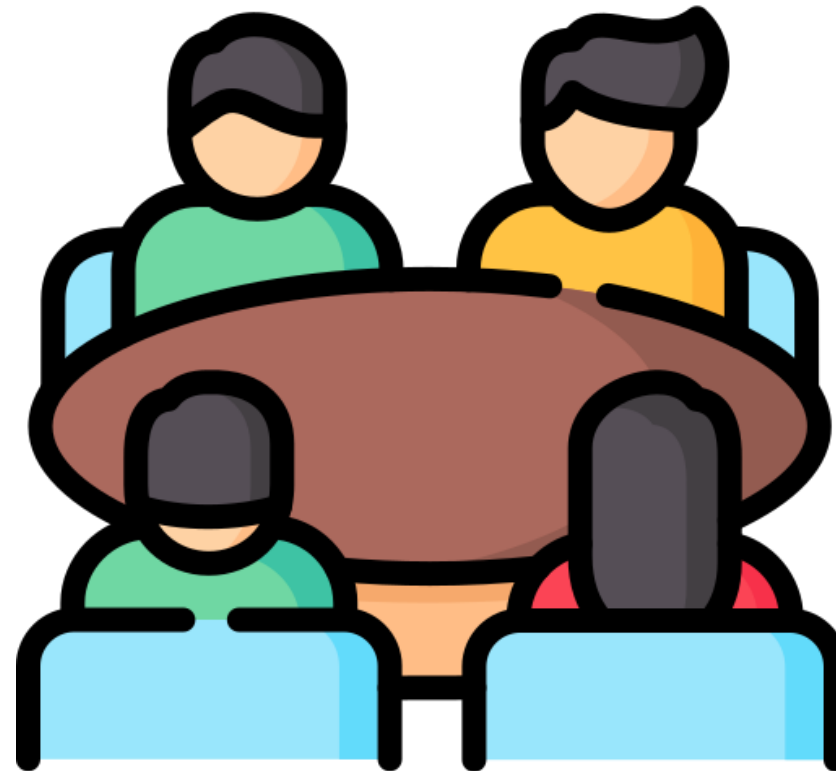
Si hay algún voluntario o voluntaria, se podría evaluar la hidratación, para ello se requiere un frasco de muestras de orina,



PASO 6

En mesa redonda se evaluarán los conocimientos adquiridos, aplicando las preguntas del inicio

Se recomienda también evaluar la apreciación de la actividad





GRACIAS



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

