



Radiografía a los alimentos altos en agua

En su estado natural, todos los alimentos—excepto el aceite— contienen agua en distinta proporción. Las frutas y las verduras son las más ricas en este elemento responsable de su turgencia, tamaño, textura y jugosidad, y que a nivel molecular encapsula un concentrado de vitaminas y minerales. ¿Cuánta hidratación aportan? ¿Cuáles son los más altos en agua? ¿Cómo potenciar su uso?

POR PILAR NAVARRETE / FOTOGRAFÍA: ALEJANDRO ARAYA

Paula 1211. Sábado 22 de octubre de 2016.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos ingieran de 30 a 35 mililitros de agua al día por kilogramo de peso. En promedio, 2 litros de agua, que si bien no aporta ningún nutriente, sí es considerado un alimento. De hecho, “el más vital de todos” según los nutricionistas y nutriólogos, ya que sin ella el organismo no puede realizar los múltiples procesos metabólicos que permiten su funcionamiento. Cuando se tiene una dieta balanceada, la OMS estima que 20% de esos 2 litros de agua se pueden obtener a través de los alimentos, especialmente de las frutas y de las verduras cuya composición química, en promedio, es 85% agua. Esto, porque, a diferencia de los alimentos del mundo animal, la estructura de los vegetales está formada por vacuolas, moléculas captadoras de agua particularmente grandes, que además tienen la peculiaridad de encapsular en ellas fibra, vitaminas, antioxidantes y minerales como calcio y potasio, indispensables para el equilibrio de los fluidos corporales.

Justamente por ser ricas en agua, las frutas y las verduras casi no contienen grasa (los lípidos son insolubles en agua), en mucho volumen aportan pocas calorías y dan gran sensación de saciedad. Además, son una buena fuente de fibra, “la escoba” que barre el intestino de los cancerígenos a los que nos exponemos cada vez que comemos, y que al mismo tiempo retarda la absorción del azúcar y reduce la velocidad de vacío intestinal, clave para no sentir hambre. El potasio es otra buena razón para consumir frutas y verduras ricas en agua. Este mineral es primordial en la regulación del equilibrio de hidratación, porque ayuda a eliminar el exceso de sodio. A largo plazo, diversos estudios han comprobado que ayuda a regular la presión arterial y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Todos estos argumentos son los que han llevado a que nutricionistas y nutriólogos consideren las frutas y las verduras ricas en agua la base de una alimentación equilibrada y un gran aliado en la elaboración de dietas en personas que necesitan bajar de peso porque, fuera de ayudar a no sentir hambre, sus pocas calorías no son “vacías”, sino que aportan un alto contenido de nutrientes.

En el ranking de las frutas y verduras más ricas en agua, y que cumplen con las propiedades antes descritas, están el pepino de ensalada (97%), la sandía (96%), el apio (95%), la espinaca (94%), los espárragos (94%), las frutillas (92%), la lechuga (95%), el tomate (94%), el pomelo (90%) y el repollo (92%). También otros que a simple vista no parecieran contener tanta agua como el brócoli (91%) y la coliflor (92%).

Agua pura vs agua de los alimentos

Ambas son agua. El único beneficio, en el caso de los alimentos altos en agua, es que vienen asociados a elementos beneficiosos como vitaminas, potasio, fibra. Es decir, el aporte de los alimentos altos en agua es el agua y sus nutrientes.

¿Cómo saber cuánta agua ingerimos de un alimento?

El agua tiene una densidad de 1, por lo tanto 1 ml equivale a 1 gramo. Si un alimento es 95% agua, significa que de cada 100 gramos, 95 son agua.

¿Fruta alta en agua para saciar la sed?

Los nutricionistas son enfáticos. ante la sed, el primer paso es tomar agua. Más de 3 porciones de fruta al día no se recomiendan, a pesar de que las elegidas sean altas en agua, debido a su aporte en azúcar. Con la mayoría de las verduras no hay problema.

¿Fruta o jugo de fruta?

Siempre es mejor la fruta, porque cuando se hace jugo se bota la pulpa que contiene la fibra y solo pasa la fructosa, que es el azúcar. Cuando la fructosa no va acompañada de la fibra—que, entre otras funciones, enlentece la absorción—, el azúcar se absorbe de manera veloz, lo que aumenta el índice glicémico y da hambre más rápido.

¿Hidratarse con agua de coco?

Como contiene mucha agua, sodio y potasio natural, es una buena alternativa. Pero los nutricionistas enfatizan que todos esos beneficios se obtienen solo cuando el agua de coco viene directamente del fruto y no en envases, donde en el procesamiento se añaden preservantes y conservantes.

Agua vs densidad energética

Uno de los beneficios de los alimentos ricos en agua es que en un gran volumen aportan pocas calorías. Eso a diferencia de los alimentos densos que contienen poca agua, como los frutos secos, altos en grasas buenas pero que en poco volumen aportan muchísimas calorías.



Agua-fibra-azúcar

Las frutas que tienen mucha agua y son altas en fibra –pera (87% de agua / 2,2 g de fibra), naranja (88% de agua / 2,3 g de fibra), frambuesa (89% de agua / 4,68 g de fibra), piña (87% de agua / 1,9 g de fibra), arándanos (88% de agua / 4,9 g de fibra)– garantizan mayor saciedad que aquellas que tienen mucha agua y baja cantidad de fibra, como la sandía (93% de agua / 0,4 g de fibra) y el melón (86% de agua / 0,7 g de fibra). La fibra retarda la absorción del azúcar que portan estos frutos, lo que resulta clave para que el índice glicémico no se dispare y, así, no dé hambre nuevamente tan rápido.

El 94% de agua que contienen las espinacas concentra altos niveles de ácido fólico y carotenoides.

¿Qué pasa con el agua de las verduras al cocinarlas?

Si se asan o exponen al calor seco, pierden agua como cualquier tejido. Si se cocinan al vapor, el contenido de agua se mantiene y si se hierven mantienen o ganan agua. Sin embargo, los nutricionistas y nutriólogos remarcan la importancia de no cocerlas en exceso (máximo 20 minutos). Tampoco hay que exponerlas a temperaturas muy altas ni cocerlas en exceso de agua, porque todos estos factores inciden en la pérdida de los nutrientes.

¿Remojar las verduras en mucha agua?

Es un error. Los minerales y vitaminas de las frutas y de las verduras son hidrosolubles: se van con el agua. Por eso, cuando la lechuga o el repollo se dejan remojando en varios litros de agua, un porcentaje importante de sus vitaminas se esfuma. La recomendación es lavarlas con el agua escurriendo y, en el caso de preparar sopas de verduras, cocerlas en poca agua y al momento de licuarlas, añadir ese mismo líquido que tiene el concentrado de vitaminas y minerales.



Dentro de los alimentos ricos en agua, el rey es el pepino de ensalada: en 100 gramos aporta 98 de agua y solo 13 calorías.

¿Son nutritivas las aguas con pepino o limón?

A pesar de que por sí mismos son alimentos nutritivos y altos en agua, no hay evidencia científica que compruebe que aportan nutrientes al agua. Sin embargo, los nutricionistas incentivan echar unas rodajas a una jarra de agua porque aportan algo de gusto. Diferente es el caso de las infusiones, donde la temperatura del agua permite que hierbas medicinales como la manzanilla, calmante y antiinflamatoria, entreguen beneficios extra. Lo mismo pasa con el té verde, rico en antioxidantes.

¿Hidratarse con leche?



La leche de vaca descremada, libre de grasas saturadas que desde los 2 años los humanos no necesitan, es considerada un buen hidratante porque, además de mucha agua (92%), tiene bajo contenido de calorías (70 cal por 100 ml) y es una buena fuente de proteínas y de calcio que tiene un efecto similar al del potasio en la regulación de la presión arterial. Y, tal como ocurre con todos los alimentos que contienen nutrientes, el organismo la retiene por más tiempo en el intestino, lo que aporta saciedad.

Para este reportaje fueron entrevistados: Marcela Gaete, médico cirujano de Vitaclinic, magíster en Nutrición y especialista en Dermatología de la Universidad de Chile, Ximena Muñoz, nutriólogo de Meds, académica del magíster de Medicina y Ciencias del Deporte de la Universidad Mayor, Rinat Ratner, nutricionista de la Clínica Alemana, magíster en Nutrición Clínica del Inta y directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo, María Teresa Román, nutrióloga y diabetóloga de la Clínica Nutrimed, y Bárbara Samith, académica y nutricionista de la Clínica UC, especialista en nutrición de mujeres en edad fértil.