

## Por qué la hidratación es vital en verano y cómo mejorarla según los expertos de Dia

**/ Fatiga, hinchazón de piernas, sequedad de boca, estreñimiento, piel seca, calambres musculares o confusión son algunos síntomas de deshidratación que pueden aparecer incluso antes de sentir sed.**

**/ Jaume Giménez, nutricionista de Dia, propone una serie de pautas que pueden ser claves para reforzar la hidratación diaria.**

**/ El agua no es la única solución: frutas de temporada, infusiones y caldos fríos también cuentan para mantener la hidratación a raya.**

**Madrid, 1 de julio de 2025.-** El verano exige al cuerpo un esfuerzo extra. Las temperaturas elevadas, la sudoración constante y un ritmo de vida más activo pueden poner en riesgo la hidratación sin que seamos plenamente conscientes. Con el objetivo de ayudar a cuidarse en esta época del año y como parte del programa [Comer mejor cada día](#), a través del que la compañía impulsa los hábitos de alimentación saludable, Dia comparte, de la mano de su nutricionista Jaume Giménez, una serie de recomendaciones prácticas para mejorar los hábitos de hidratación en verano y evitar los efectos negativos de la deshidratación.

Según Jaume Giménez, *“el agua es esencial para el correcto funcionamiento del organismo y, además, está presente en numerosos procesos, como en la regulación de la temperatura corporal, el equilibrio de líquidos y electrolitos, la absorción y eliminación de sustancias, la función muscular correcta o el mantenimiento de un volumen sanguíneo adecuado”*. El nutricionista de Dia señala además que *“beber agua facilita la digestión y el movimiento intestinal, previene la aparición de cálculos renales y mantiene la piel sana e hidratada”*.

### **Señales de alerta: cuando el cuerpo pide agua (y no te das cuenta)**

La deshidratación no siempre se manifiesta de forma evidente. Además de la sed, hay otros síntomas que pueden pasar desapercibidos como la hinchazón en las piernas, la sensación de sed, la sequedad de boca y mucosas, el estreñimiento o dificultades digestivas, la piel seca, la reducción de la producción de orina, la fatiga, el cansancio o los calambres musculares.

Y aunque el impacto es mayor en grupos vulnerables como niños, personas mayores o embarazadas, cualquiera puede experimentar sus efectos en verano si no presta atención a la ingesta de líquidos. La pérdida del reflejo de

la sed en mayores, o el exceso de actividad física en jóvenes, son factores que pueden agravar la deshidratación sin darnos cuenta.

*“Muchos de los síntomas que asociamos al calor, como el cansancio o los mareos, tienen que ver directamente con una hidratación insuficiente, aunque no lleguemos a sentir sed”, afirma Jaume Giménez, nutricionista de Dia. “En verano, deberíamos beber más de lo habitual y hacerlo de forma regular, incluso sin tener sed”.*

Según las recomendaciones del nutricionista de Dia, un adulto sano debería consumir entre 1,5 y 2,5 litros de líquidos al día. En personas que practican deporte o en temperaturas elevadas, se debe aumentar la ingesta para cubrir las necesidades adicionales. Y si existen condiciones de salud específicas, la cantidad debe ajustarse según las recomendaciones de los expertos y profesionales médicos.

### Hidratarse también a través de la comida: opciones más allá del vaso de agua

Beber agua es necesario, pero muchas veces no se hace porque no se adquiere una rutina, se olvida o, simplemente, no gusta. Para todos aquellos a los que beber agua les cuesta, y aun sabiendo que el agua sigue siendo la mejor aliada para hidratarse, Dia propone algunas opciones sabrosas y saludables como alternativas:

- **Consumir frutas de temporada** con alto contenido en agua como sandía, melón, fresas o cítricos.
- Incluir en la dieta **verduras frescas** como pepino, tomate, pimientos o lechuga, ideales para ensaladas ligeras.
- Aficionarse a los **caldos fríos, gazpachos, como el gazpacho fresco 100% natural de Dia, y smoothies naturales** como aliados para sumar líquidos y nutrientes.



*“Una buena ensalada o un gazpacho pueden sumar casi un vaso de agua al cuerpo, además de aportar vitaminas”, explica Jaume Giménez.*

### Trucos para crear un hábito de hidratación saludable

Dia también propone pequeños gestos cotidianos que pueden marcar la diferencia en el cuidado de la hidratación:

- Llevar siempre una botella reutilizable a la vista para facilitar el consumo de agua.
- Beber un vaso de agua antes de cada comida.



*Cada día  
más cerca*

- Asociar la bebida con rutinas diarias (por ejemplo, al despertarse o antes de acostarse), para crear un hábito.
- Usar aplicaciones de hidratación o programar alarmas para recordar la ingesta.
- Apostar por alimentos hidratantes al planificar la compra semanal.
- Cambiar el sabor del agua con infusiones de frutas o un toque de zumo natural. Para los días de más calor, Dia ofrece una gran variedad de [infusiones de su gama Té Tería](#) que, además de poder tomarlas de la manera tradicional, se pueden consumir frías o con hielo.

## **Sobre Grupo Dia**

### **Cada día más cerca**

Somos Grupo Dia, la red líder de tiendas de proximidad con más de 3.300 establecimientos en España y Argentina. Somos la tienda del barrio, la que facilita una experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto en nuestras tiendas físicas como en nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Dia abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las cerca de 17.000 personas que forman nuestro equipo en tiendas, almacenes y oficinas, y las 17.000 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 6.901 millones en 2024.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 96% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros cerca de 10 millones de clientes fidelizados una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y locales y una marca Dia de la máxima calidad.

[www.dia.es](http://www.dia.es)

[#CadaDiaMasCerca](#)

Linkedin: [Dia España](#)

### **Para más información:**

Dia España

Raquel González  
[raquel.gonzalez.rodriguez@diagroup.com](mailto:raquel.gonzalez.rodriguez@diagroup.com)  
+34 655712890

Comunicación Dia España

[comunicacion@diagroup.com](mailto:comunicacion@diagroup.com)