vinetur

Tres de cada cuatro españoles no alcanzan una hidratación adecuada en verano

Niños y mayores concentran los niveles más altos de baja ingesta de agua, según datos citados por ALDI y nutricionistas

jueves 18 de junio de 2026



Tres de cada cuatro españoles no alcanzan una ingesta de agua adecuada para mantener una hidratación saludable durante el verano. Esa es la advertencia trasladada por ALDI junto a la Academia Española de Nutrición y Dietética, que sitúan el problema en cerca del 75% de la población y avisan de que la situación empeora en los grupos más vulnerables.

Los datos citados por ambas entidades, publicados en Nutrición Hospitalaria en 2020, elevan esa baja ingesta hasta el 80% en personas mayores y hasta el 87% entre niños y adolescentes. La advertencia llega en un momento en el que el aumento de las temperaturas incrementa la pérdida de agua a través del sudor y obliga a prestar más atención a los hábitos diarios de hidratación.

ALDI y la Academia Española de Nutrición y Dietética sostienen que seguir un patrón de alimentación saludable como la dieta mediterránea ayuda no solo a cubrir los requerimientos nutricionales, sino también a mantener una hidratación correcta de forma sencilla y natural.

En condiciones normales, las necesidades hídricas de un adulto se sitúan en torno a 2-2,5 litros al día. Los expertos recomiendan que el agua, ya sea del grifo o embotellada, sea la bebida principal. Otras opciones deben quedar en un plano ocasional, sobre todo las que contienen azúcares añadidos, y se desaconsejan las bebidas con alcohol.

Otra de las pautas pasa por beber en pequeñas cantidades y con frecuencia. Los especialistas señalan que no es necesario fijar un número concreto de vasos, pero sí mantener una ingesta habitual y, cuando hace mucho calor, anticiparse a la sensación de sed.

La recomendación es especialmente importante en niños pequeños y personas mayores. En estos grupos, explican, el mecanismo de la sed funciona con menos eficacia, por lo que conviene ofrecer agua de manera frecuente aunque no la pidan.

También aconsejan reforzar el consumo de líquidos cuando suben las temperaturas o cuando se practica actividad física, ya que ambas situaciones elevan las necesidades de agua del organismo.

La hidratación, además, no depende solo de lo que se bebe. Según los datos del estudio ANIBES citados por ALDI, el 68% del agua de la dieta española procede de las bebidas, mientras que el 32% restante llega a través de los alimentos. Esa proporción puede aumentar si la alimentación incluye más frutas y hortalizas.

Estos productos frescos contienen entre un 85% y un 90% de agua en su composición. Por eso, nutricionistas y distribuidores los sitúan como un apoyo relevante para mantener el equilibrio hídrico. Consumir cinco raciones diarias de frutas y hortalizas puede aportar entre 500 y 700 ml de agua a la dieta, además de fibra, vitaminas, minerales y otros compuestos bioactivos.

Dentro del patrón mediterráneo, ambas entidades citan preparaciones habituales en verano como ensaladas, gazpachos, cremas frías y frutas de temporada como fórmulas útiles para complementar la ingesta de líquidos.

En paralelo, ALDI informa de que dispone de más de 170 referencias de frutas y hortalizas frescas, en su mayoría de temporada y de origen nacional, con la idea de facilitar el acceso a este tipo de alimentos durante los meses de más calor.

La cadena de supermercados mantiene desde 2020 un convenio de colaboración con la Academia Española de Nutrición y Dietética para fomentar hábitos de alimentación saludables y promover educación nutricional basada en evidencia científica. De esa colaboración surgió Nutriendo, una plataforma divulgativa con contenidos prácticos sobre alimentación, compra consciente y hábitos saludables.

Además, la compañía señala que colabora con el Comité Paralímpico Español en iniciativas orientadas a promover hábitos de vida saludables, dentro de su línea de trabajo vinculada al bienestar y la educación nutricional.

ALDI opera en España desde 2002 y cuenta en la actualidad con más de 500 tiendas y más de 8.000 empleados. La empresa indica que basa su actividad en un modelo de descuento y que nueve de cada diez productos de su surtido corresponden a marcas propias. En el conjunto de ALDI Nord, el grupo reúne a más de 88.000 trabajadores en Bélgica, Francia, Alemania, Luxemburgo, Países Bajos, Polonia, Portugal y España.