GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La hidratación, una aliada de la concentración en las aulas

Comunicados | 07/10/2026 | 00:00

Mantenerse hidratado puede mejorar la función cognitiva en niños y adolescentes según organismos como el CDC (Centro de Prevención y Control de Enfermedades de Estados Unidos). En este contexto, Culligan lleva más de 20 años ofreciendo soluciones de agua a centros educativos como colegios, institutos y universidades, asegurando un fácil acceso a agua potable para favorecer la correcta hidratación

Mantenerse hidratado puede mejorar la función cognitiva en niños y adolescentes según organismos como el CDC (Centro de Prevención y Control de Enfermedades de Estados Unidos). En este contexto, Culligan lleva más de 20 años ofreciendo soluciones de agua a centros educativos como colegios, institutos y universidades, asegurando un fácil acceso a agua potable para favorecer la correcta hidratación

El agua es el principal componente del cuerpo humano y es esencial para la vida. Una hidratación adecuada puede contribuir al mantenimiento de funciones cognitivas relevantes para el aprendizaje, como la atención, la concentración y la memoria. Es por ello por lo que garantizar el acceso al agua y prevenir la deshidratación es importante en entornos educativos como escuelas o universidades.

El agua constituye alrededor del 75% del peso corporal de un recién nacido y en torno al 60% en niños de entre 1 y 12 años. En los adultos, representa entre el 50% y el 55% del peso corporal en las mujeres y aproximadamente el 60% en los hombres. Según la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), la ingesta adecuada de agua es de aproximadamente 2 litros diarios para las mujeres adultas y 2,5 litros para los hombres adultos, pudiendo variar en función de la edad, la actividad física y las condiciones ambientales. En el caso de los niños, las recomendaciones oscilan entre 1,1 y 1,2 litros diarios para niños de 1 a 2 años, aumentando progresivamente hasta 1,6 litros al día en los niños de entre 4 y 8 años.

En una dieta promedio, el 80% del agua se obtiene predominantemente a través del consumo de agua potable y bebidas como el té o el café. El 20% restante, lo obtenemos del agua contenida en los alimentos.

Cuando beber agua también ayuda a aprender

Según el CDC (Centro de Prevención y Control de Enfermedades de Estados Unidos), mantenerse hidratado puede mejorar la función cognitiva en niños y adolescentes. En este contexto, facilitar el acceso al agua en las escuelas y centros educativos ayuda a que los estudiantes mantengan una hidratación adecuada durante la jornada escolar.

El acceso al agua y su fomento no solo favorecen la hidratación, sino que ofrecen una alternativa saludable a las bebidas azucaradas. Es por ello, por lo que organismos como el CDC promueven la instalación de fuentes o dispensadores de agua en los centros educativos con el fin de dar acceso a agua potable y gratuita para niños y jóvenes.

Además, recomienda asegurarse de que los puntos de agua estén limpios y bien mantenidos y que se permita a los alumnos llevar botellas de agua a clase o acudir al punto de hidratación si lo necesitan.

Según un estudio publicado en la revista científica Proceedings of the Nutrition Society de Cambridge University Press en Reino Unido en 2024, muchos niños comienzan la jornada escolar deshidratados y no reponen los líquidos de forma adecuada a lo largo del día. El estudio observó una asociación entre un menor estado de hidratación y peores resultados en determinadas tareas de memoria, lo que podría tener implicaciones en el rendimiento escolar.

Es por ello por lo que se recomienda adoptar medidas para concienciar a los padres y al personal escolar sobre la importancia de una hidratación adecuada, así como sobre la necesidad de recordar a los niños que beban a lo largo del día.

Más de 20 años apoyando a los centros educativos

Culligan lleva más de 20 años ofreciendo soluciones de agua a centros educativos como colegios, institutos y universidades, asegurando un fácil acceso a agua potable para favorecer la hidratación. Actualmente, más de 1,000 entidades educativas confían en los servicios de Culligan, incluyendo algunas de las principales universidades españolas como la Universidad de Valencia, la Universidad de Salamanca o la Universidad de Sevilla.

Las soluciones sostenibles de hidratación de Culligan incluyen dispensadores de Agua Mineral Natural, dispensadores conectados a la red con sistemas de filtración, así como vasos reciclables y botellas reutilizables para reducir el consumo de plásticos de un solo uso.

Sobre Culligan

Culligan es líder mundial en soluciones de agua desde hace 90 años. Su misión es hacer llegar a las personas agua segura, limpia y con gran sabor, estén donde estén. Para ello ofrecen servicios en hogares, en oficinas, así como en hoteles y restaurantes. Operan en más de 90 países y cuentan con 15.000 empleados a nivel global. Las soluciones de Culligan dan servicio a más de 170 millones de consumidores cada año, lo que contribuye a evitar el uso de aproximadamente 45 000 millones de botellas de plástico de un solo uso al año, lo que equivale a casi 700 millones de kilogramos de plástico y a más de 6 000 millones de kilogramos de emisiones de CO?.

En España, cuentan con un equipo de casi 1.400 personas, 28 delegaciones y más de 57 almacenes repartidos por todo el territorio nacional con los que ofrecen servicio a 230.000 clientes en España. El agua es su mundo, y cada día trabajan para impactar en la vida de las personas y en el planeta a través de sus soluciones sostenibles. Descubrir más en: www.culligan.es

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/305872-la-hidratacion-una-aliada-de-la-concentracion-en-las-aulas.htm