

F35 - Yuch'el soc stuhunel lequil ha'

Consumo de agua saludable

Te tojol ha', te lequil ha' yu'un uch'el ha' me te uch'elil c'ax lec ya xc'oh'ta jaychahp bin ay ta jbaqu'etal-tic soc tulan me sc'oblal yu'un hich lec ya x'a'tej ah.

El agua pura y potable es la bebida más saludable para nuestro organismo y es necesaria para su buen funcionamiento.

sc'oblal yu'un jaju'ehts' ta jbaqu'etal-tic, ha' ya'tel spasel ha'i jaychahp bin li' ya jcholtic ta haleli: cumple las siguientes funciones:

- Ya slajimbey sc'oblal te jayeb bin ma'ba lequix ay ta jbaqu'etal-tic, ya xloc' ta chuxil, ta jchic'tic soc jayeb bin ya xloc' ta sbeh jwe'eltic.
Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las evacuaciones intestinales
- Ya xcoltaywanej yu'un lec nax ya x'ayin te jbaqu'etal-tic yu'un ma'ba c'ax ya xc'ahc'ub
Mantiene una temperatura normal
- Ya st'uses soc ya scohyan te jts'acombatic
Lubrica y amortigua las articulaciones
- Ya scanantay te binti j'ahc' stahel
Protege los tejidos sensibles

Yo'tic ini te' ma'ba spisilix te swinquilel lum mach'a ayix yu'un te lequil ha' yu'un uch'el haxan, ho'otic nix ya jmil jbahtic ta taquin ti'il yu'un ma'ba ya cuch'itc bayel soc ta lec te ha', ya jcuytic yu'un c'alal ya cuch'tic te chi'il ah te refresco, te jayeb bin chahpambil te a'bibil sbohnit tey me yac jtahbel-tic ah, haxan ha'i ini ma me meleluc, ma me ya scoltayotic.

Ha' yu'un teme ay jun c'ahc'al luhbenat cawa'iy abah soc teme yan qu'inal ca'iy ahe, na'a awa'iy teme laj awuch'ix ah, yu'un wan ya sc'an ha' te abaqu'etal.

Así que si un día te sientes agotado y medio ausente, trata de recordar si has tomado agua, puede que simplemente estés deshidratado.

Actualmente la mayor parte de la población tiene acceso al agua potable y sin embargo, nos deshidratamos voluntariamente pues no consumimos la cantidad suficiente o bien, creemos que al ingerir refrescos o jugos artificiales nos estamos hidratando, cuando en realidad sucede lo contrario.

Ay nix banti lumil te ya slehic ha' ta pozo, ta muc'ul ha'etic, uc'um, manchuc nix sjel c'ax lec ta illel te banti ya quich'tic ha'i ha' ini, yo'tic ini te lequil ha' ya xhu' abacubtesbilix yu'un te jaychahp shilemal bin ya xloc' ta sp'ohltesel biluquetic, yu'un mina ma'uc teme yu'un stsa' chambahlametic soc ants winiquetic. Yu'un ya jna'tic ah te ha' teme ya xhu' ta uch'el, tuhunel ya sc'an hich ya yich' pasel ah but'il ini:

En algunas regiones se obtiene agua de pozos, ríos de agua dulce, o de la llave, pero por muy limpias que consideremos esas fuentes de agua, actualmente hasta los cuerpos de agua más puros pueden estar contaminados por los desechos de fábricas, minas o las heces de animales y personas. Para asegurarnos que el agua es completamente potable deben de ser tratadas de la siguiente manera:

- Ya sc'an ya yich' ts'abuyel te ha' ta jun pac' te but'il ay stuminul, ma' sc'an yu'un ay ya'bacul, patil ya yich' payel oxebuc minuto. Ya xhahch ta ahtayel c'alal te ha' ya xhahch ta buhl. Patil ya yich' sicubtesel, tey abi ya yich' qu'ejel ta jun yawil.

- Ta jun c'alal ta cheb cabilaltic ah ya sc'an ya yich' uch'el c'axem ta jun litro te ha' 1.1 ma'uc teme 1.2

De 1 a 2 años se recomienda de 1.1 a 1.2 litros

- Ta cheb c'alal ta oxeb cabilaltic ah, ya sc'an ya yich' uch'el 1.3 litro yu'un ha'

De 2 a 3 años, se recomiendan 1.3 litros de agua

- Ta chaneb c'alal ta waxaqueb cabilaltic ah ya sc'an ya yich' uch'el 1.6 litro yu'un ha'

De 4 a 8 años se recomiendan 1.6 litros de agua

- Ta baluneb c'alal ta oxlajuneb cabilaltic ah ya sc'an ya yich' uch'el 2.1 litro yu'un ha', ha'i ini ta stojol winiquetic te antsetic ya sc'an 1.9 litro yu'un ha'

De 9 a 13 años se recomiendan 2.1 litros de agua para hombres y 1.9 litros de agua para mujeres

- Ta stojol ants winic mach'a c'axemix ta chanlajuneb yabilalic ya sc'an ya yuch'ic ta cheb soc oxeb litro ha' ha' chican hich smuc'ulic soc yalalic

Para personas mayores a 14 años se recomienda entre 2 y 3 litros de agua dependiendo del tamaño y peso.

- Teme ay antsetic yac ya'bebel schu' yal ha' nax ya sc'an ya yuch' 700 ml yu'un ha'

En caso de estar lactando se recomienda el consumo de 700 ml de agua

Ha' nix hich stulan sc'oblal sna'el yu'un te jaytuhl ants winiquetic mach'a ya stj, syuc' sbaqu'etalic, bayel ya xchiqu'inic ma'uc teme bayel ya xchic'otic ta c'ahc'al, te ha' ya xbah sc'an swinquilel c'axem ta 700 mililitro.

También es importante mencionar que en personas que hacen mucho ejercicio, sudan mucho o pasan mucho tiempo bajo el sol, los niveles de agua que llegan a requerir son mayores hasta por 700 mililitros.

Es necesario filtrar el agua con una tela de algodón limpia y posteriormente hervirla mínimo 3 minutos. Se debe empezar a contar el tiempo una vez que el agua ya se encuentre hirviendo. Posteriormente se debe dejar enfriar y guardar en un recipiente limpio.

- Teme ma'yuc banti ya yich' pasel te ha', soc teme ora ya sc'an tuhunel, ya sc'an ya yich' a'beyel spoxil, manchuc nix ha' xan lec ah te ya yich' payele. Yu'un ya yich' poxtayel te ha', ya sc'an ya yich' otsesbeyel waxaqueb ma'uc teme lajuneb ta t'uj te cloro te spoxil nix ha' ec ah ta jujun litro yu'un ha. Tey abi ya yich' yuqu'ilanel te ha' yu'un ya scap sbah ah patil ya yich' uch'el.

En caso de no contar con el medio para hervirla o que el agua sea de gran urgencia, se debe desinfectar el agua, aunque de preferencia debe hervirse siempre. Para desinfectar el agua, deben agregarse de 8 a 10 gotas de cloro por litro de agua. Posteriormente debe ser agitada bien antes de su consumo.