

LA IMPORTANCIA DE CONSUMIR

# AGUA

BENEFICIOS Y DATOS

<https://hcwellness.net>

# IMPORTANCIA

## ¿Por qué es importante tomar agua?

El agua es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo y mantenernos saludables.

Además, limpia el organismo y elimina las toxinas.

El agua es un eficaz vehículo para transportar las vitaminas y sales minerales que nuestras células necesitan.

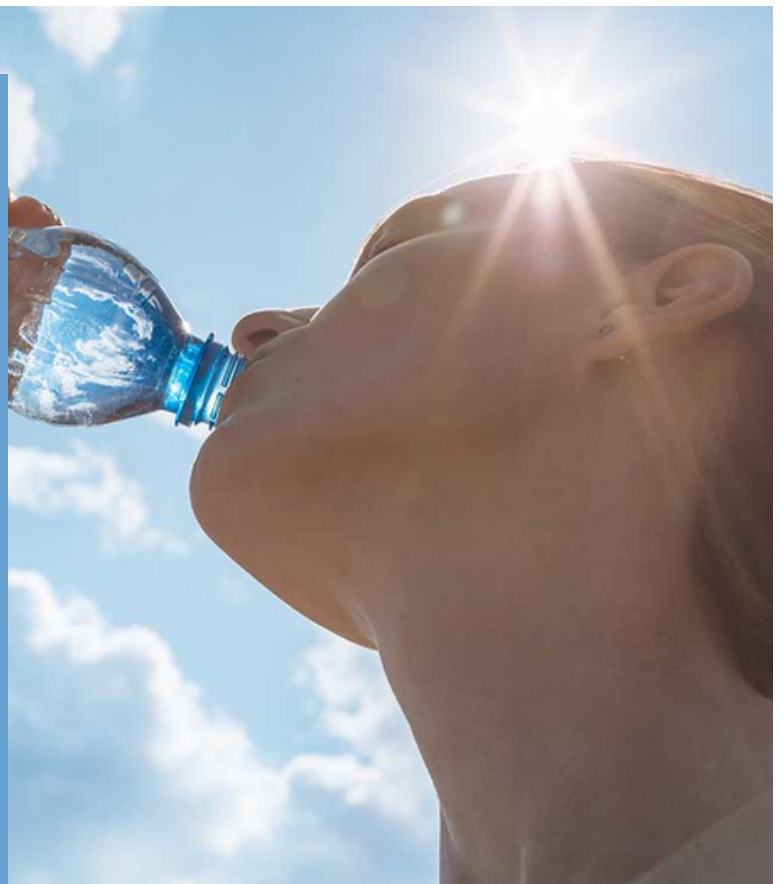
### DATO CURIOSO

El porcentaje de agua en el cuerpo humano de un adulto varía entre el 60-70%, se trata de una gran cantidad de agua, y durante el día llegamos a perder entre 2 a 2.5 litros de agua a través de la respiración, sudor, orina y otras secreciones. Es por ello que para compensar la pérdida es necesario el consumo de agua.



# Beneficios de tomar agua

- Permite el transporte de nutrientes a las células.
- Colabora en el proceso digestivo, en la respiración y en la circulación sanguínea.
- Da flexibilidad y elasticidad a los tejidos.
- Limpia nuestros riñones de sustancias tóxicas.
- Proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor.
- Contribuye con la regulación de la temperatura corporal.
- Retrasa el proceso de envejecimiento.



## DATO IMPORTANTE

Según la OMS, para mantenerte hidratado es necesario consumir 35 ml de agua al día por kilo de peso.

*"El agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza."  
-Leonardo Da Vinci*