



BENEFICIOS DE BEBER AGUA

El agua es nuestro principal componente químico, y constituye alrededor del 60 por ciento del peso corporal. Cada sistema en el cuerpo requiere de agua para su correcto funcionamiento.

El requerimiento de agua depende de varios factores, como: nivel de actividad física, clima, estado de salud, embarazo o lactancia.

Un consumo de agua menor al requerido puede llevar a deshidratación, en la cual el cuerpo carece del agua suficiente para sus funciones normales. Incluso una deshidratación leve puede disminuir su energía y producir cansancio.

RAZONES PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE AGUA

- 1- **El agua ayuda a mantener el balance de fluidos corporales:** Las funciones de estos fluidos corporales incluyen: digestión, absorción, circulación, formación de saliva, transporte de nutrientes y mantención de la temperatura corporal.
2. **El agua ayuda a controlar el consumo de calorías:** Al sustituir bebidas o jugos azucarados por agua pura o jugos dietéticos podemos disminuir el consumo calórico.
3. **El agua ayuda a energizar los músculos:** Cuando las células musculares no mantienen un adecuado balance de fluidos puede resultar en fatiga muscular.
4. **El agua ayuda a mantener una piel saludable:** La deshidratación produce que la piel luzca más seca, esto puede mejorarse a través de una correcta hidratación.
5. **El agua ayuda a sus riñones:** Una correcta ingesta de agua permite que el riñón cumpla su función de deshacerse de toxinas, además de disminuir el riesgo de cálculos renales.
6. **El agua ayuda a mantener una función intestinal normal:** El consumo de agua en conjunto con fibra dietaria ayuda a prevenir la constipación.

PARA OBTENER ESTOS BENEFICIOS, CONSUMA 6 A 8 VASOS DE AGUA DIARIAMENTE

La importancia de consumir agua

