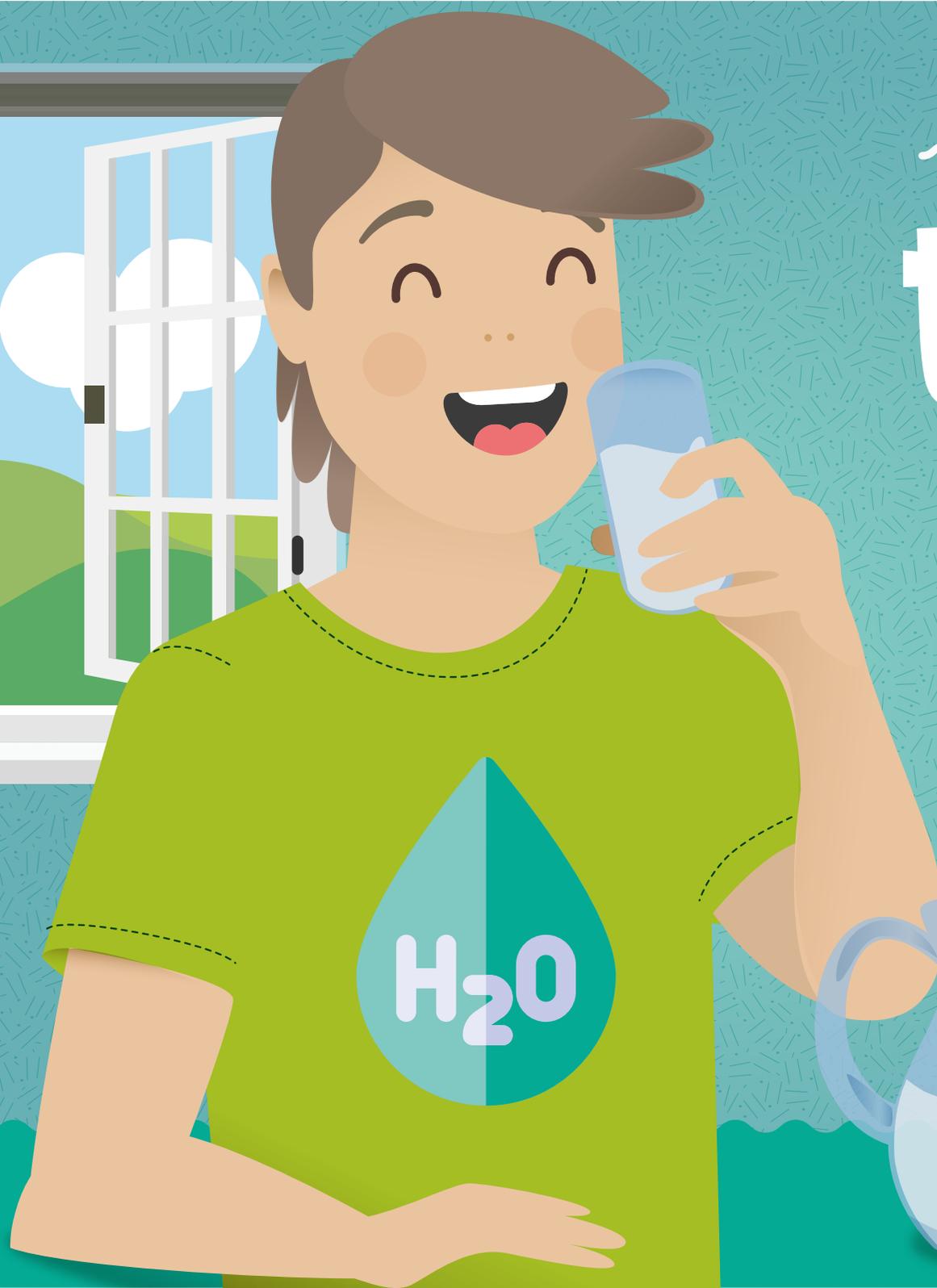


# LA IMPORTANCIA DE tomar agua

*Nuestro cuerpo está compuesto por 80% de agua, aproximadamente. Por esta razón cada célula, tejido y órgano necesita agua para funcionar correctamente.*



# beneficios

## DEL CONSUMO DE AGUA



-  *Nos mantiene alerta, ya que las células reciben sangre oxigenada*
-  *Además de oxígeno, transporta a las células hidratos de carbono, proteínas, minerales y otros nutrientes esenciales*
-  *Disuelve los nutrientes para su absorción en sangre y transporte a las células*
-  *Permite buen funcionamiento de corazón y tensión arterial*
-  *Elimina residuos y nutrientes innecesarios a través de la orina*
-  *Consigue un funcionamiento muscular adecuado, y protege las articulaciones*
-  *Equilibra la temperatura global del cuerpo mediante la disipación del calor*



*Tomar al menos 2 litros  
de agua al día*

# ¿CÓMO hidratarnos ADECUADAMENTE?



*No sustituir el agua por bebidas  
con alcohol o cafeína*



*No esperar a sentir sed  
para beber agua*



*Controlar el consumo  
de agua en  
niños pequeños*



*Optar por agua fría en lugar  
de bebidas carbonatadas  
o deportivas*



*Beber agua antes, durante  
y después de la práctica  
de un deporte o  
actividad física*

**LA HIDRATACIÓN ES MUY IMPORTANTE PARA MANTENER UN BUEN ESTADO DE SALUD**