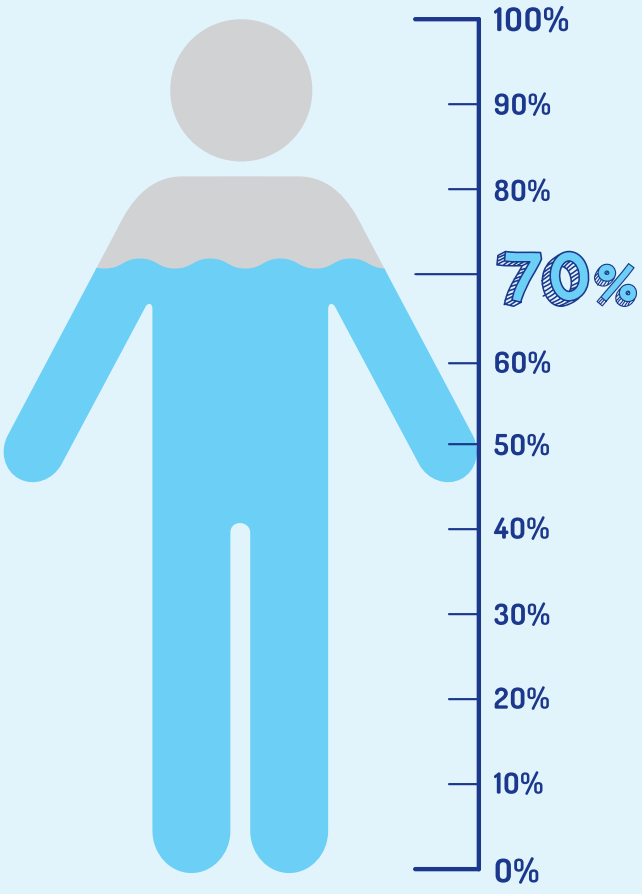
El agua y vos

¿Sabías que el **70%** de nuestro cuerpo es agua y que necesitamos tomar **2 litros** por día para que nuestro organismo funcione bien?





El agua es muy beneficiosa.

- Regula la temperatura corporal.
- Evita que se sequen las membranas mucosas (ojos, boca, nariz, etc.).
- Facilita la irrigación sanguínea y la reproducción celular.
- Permite la absorción de los nutrientes esenciales.
- Mejora la función digestiva.
- Ayuda a mantener niveles adecuados de acidez en el cuerpo.
- Ayuda a metabolizar las grasas.
- Ayuda a la eficiente eliminación de toxinas y desechos de los órganos internos.
- Protege y lubrica las articulaciones.
- Mantiene la piel del cuerpo en buen estado.

Además de la que bebemos, los alimentos, especialmente las frutas y verduras, aportan mucha agua al cuerpo.

leche **99% agua**


zanahoria **91% agua**


manzana **85% agua**


banana **71% agua**


carne **54% agua**


pan **37% agua**


queso **30% agua**

aysa