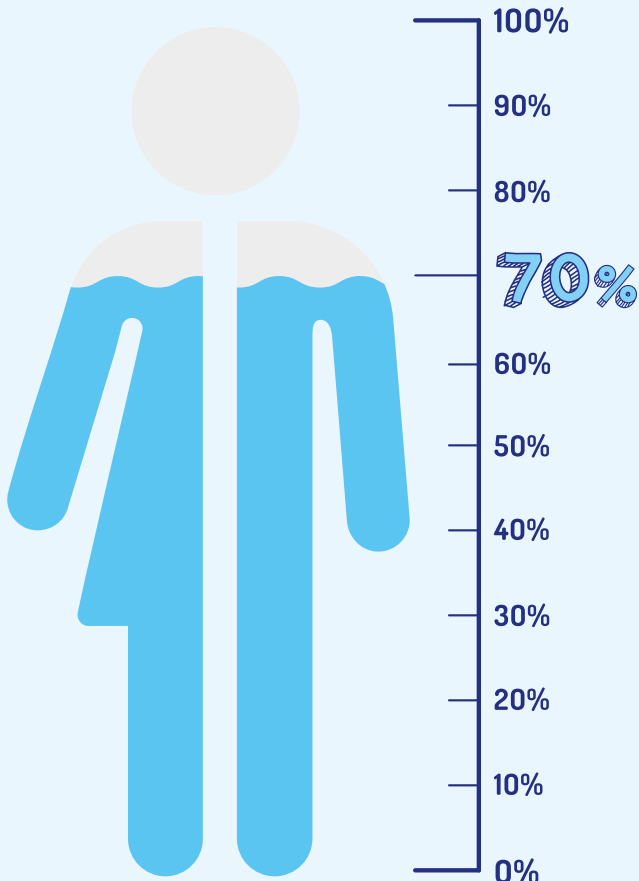


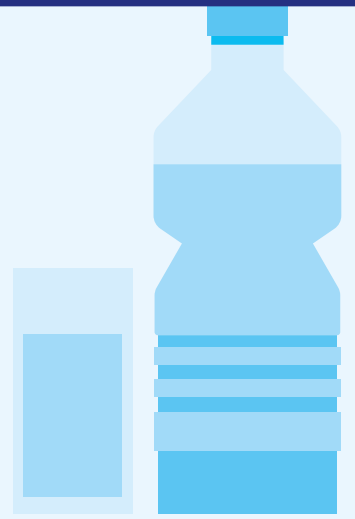
# El agua y vos

¿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**

