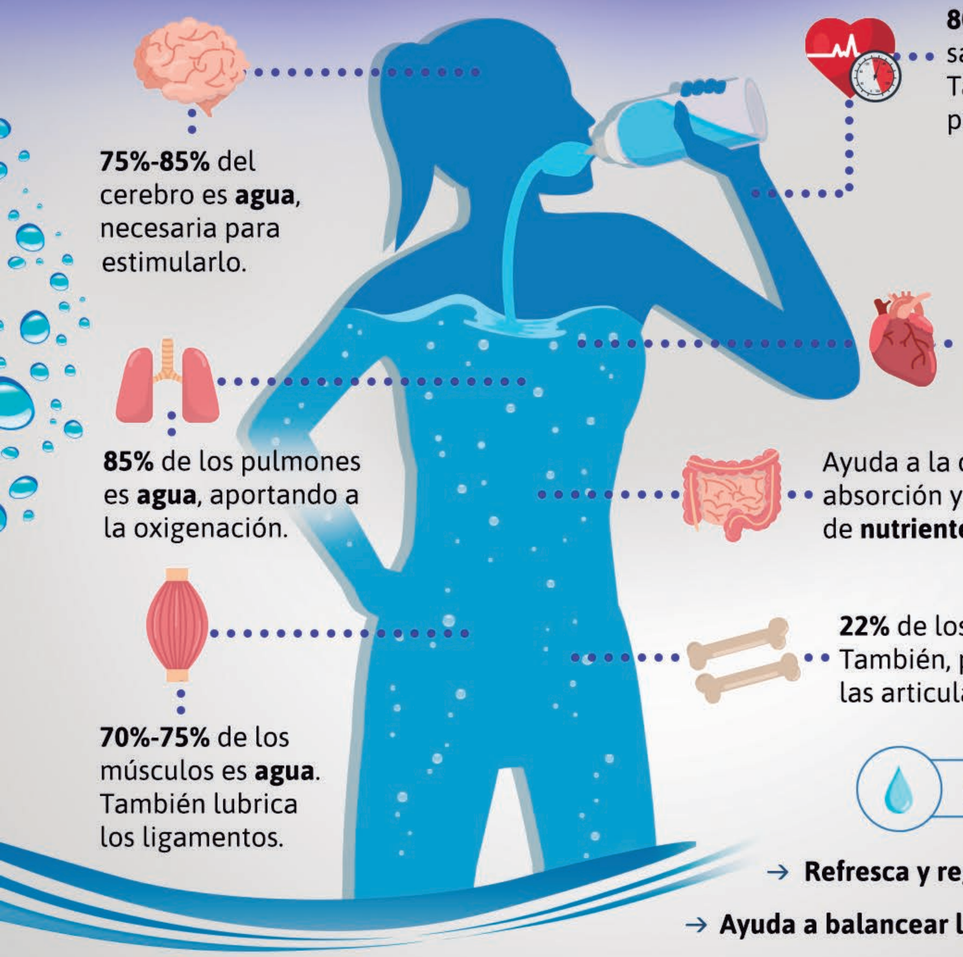
Beneficios del agua en nuestro cuerpo

El agua es un elemento que participa en todos los procesos biológicos del cuerpo. Por eso, hidratarse constantemente beneficia la salud.



75%-85% del cerebro es **agua**, necesaria para estimularlo.

80%-90% de la sangre es **agua**. También, regula la presión sanguínea.

70%-80% del corazón es **agua**, ayudando a su funcionamiento.

85% de los pulmones es **agua**, aportando a la oxigenación.

Ayuda a la digestión, absorción y trasporte de **nutrientes** y **oxígeno**.

22% de los huesos es **agua**. También, protege y lubrica las articulaciones.

70%-75% de los músculos es **agua**. También lubrica los ligamentos.

General

- **Refresca y regula la T° corporal**.
- **Ayuda a balancear las sales minerales.**
- **Ayuda a eliminar los residuos metabólicos.**
- **Participa en la defensa inmunológica**.

Importante

La cantidad de agua necesaria en un día dependerá de las necesidades de la persona, por ejemplo, según su edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad física. Una parte se ingiere a través de los alimentos con alto contenido de agua. El resto del agua hay que beberla, y se recomienda:

Para los **hombres**, es de **2,5 L al día**.

Para las **mujeres**, es de **2 L al día**.

La **sed** y otros síntomas de la **deshidratación** son indicadores de que falta agua en el cuerpo, por lo que se recomienda beberla cada vez que se sientan.

www.bienestarsaval.cl