



**Nombre de alumnos: Danna Itzel
López Díaz**

**Nombre del profesor: rosario cruz
Sánchez**

Nombre del trabajo: super nota

Materia: submódulo II

Grado: 3 semestre

Grupo: "U"

Pichucalco, Chiapas a 6 noviembre de 2020.



El agua en la conservación de nuestra salud



El cuerpo está formado en más de un 65 por ciento por agua, el agua es más importante para sobrevivir que la comida, si se considera que se puede resistir sin alimentos sólidos durante semanas, no ocurre lo mismo con la ausencia de agua.

El cuerpo la almacena en grandes cantidades y necesita reponerla constantemente.

La importancia del agua reside en que esta lleva los nutrientes a las células, ayuda a la digestión formando secreciones estomacales, elimina los residuos, mantiene los riñones sanos y aporta una hidratación constante a la piel, ojos, boca y nariz, lubrica las articulaciones, regula la temperatura corporal y el metabolismo.

Cuando se consume suficiente agua se puede retrasar el envejecimiento y mejorar enfermedades como diabetes, hipoglucemia, artritis, sequedad cutánea y obesidad. Los riñones son los órganos que ayudan al cuerpo a eliminar residuos, y necesitan suficiente agua para hacer su trabajo de "depuradores de desechos".