



**Nombre de alumnos: Nilce Yareth  
Sánchez Pastrana**

**Nombre del profesor: Rosario Cruz  
Sánchez**

**Nombre del trabajo: Súper nota**

**Materia: Submodulo II**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 3**

**Grupo: U**

Pichucalco, Chiapas a 6 de Noviembre de 2020.

## Funciones del agua en la conservación de nuestra salud

Beber suficiente agua mejora la digestión y combate el estreñimiento. Se reduce el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer, como el de colon o el de vejiga. Se eliminan las toxinas y los productos de desecho que el cuerpo no necesita. Ayuda a proteger el corazón, previniendo infartos.

### La importancia y los beneficios del agua

El agua es, probablemente, el elemento más directamente relacionado con el desarrollo de distintas formas de vida. Como ocurre con el oxígeno, el agua es esencial para que tanto los vegetales como los animales, el ser humano y todas las formas de vida conocidas puedan existir. En resumen, el agua es un elemento de suma importancia para la existencia de la vida. Centrándose en los humanos, está demostrado que, salvo casos muy excepcionales, ninguna persona puede sobrevivir más de 3 o, a lo sumo, 5 días sin ingerir líquidos. Partiendo de esta importancia absolutamente fundamental del agua, podemos afirmar que sus beneficios se ramifican en tres dimensiones distintas:

La salud individual.

El bienestar social.

La conservación del medio ambiente.

El ser humano no es capaz de pasar más de 5 días sin ingerir agua. Esto se debe a que el agua es responsable de que todos los tejidos desarrollen sus funciones y capacidades de manera efectiva. Cuando una persona sufre un estado de deshidratación o de falta de agua, estos tejidos comienzan a perder sus capacidades y las funciones son minimizadas al máximo.