



**Nombre de alumnos:**

**Ailyn Yamili Antonio Gómez.**

**Nombre del profesor:**

**Rosario Cruz Sánchez.**

**Nombre del trabajo:**

**Super nota, funciones del agua en la  
conservación de nuestra salud**

**Materia:**

**Submódulo II**


**Grado:**

**3°**

**Grupo:**

**“U”**

Pichucalco, Chiapas a 05 de noviembre de 2020



# El agua en la salud

¿por qué es necesario tomar agua?, ¿cuál es la importancia del agua en el organismo? Pues bien se pierde agua con cualquier actividad diaria y al hacer ejercicio a causa del calor, perdemos agua al hacer ejercicio, a causa del calor, esta se pierde a través de la transpiración, la orina y la respiración, cada vez que se orina se pierde aproximadamente una taza de agua, la deshidratación leve ralentiza los procesos metabólicos del cuerpo y es perjudicial para los riñones, sus síntomas incluyen sensación de boca seca, fatiga, aletargamiento, debilidad muscular, dolor de cabeza, mareos; 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”

# POR QUÉ NECESITAS AGUA



**SANGRE**  
85%  
AGUA



**CEREBRO**  
75%  
AGUA



**PULMONES**  
90%  
AGUA



**AYUDA AL  
CUERPO  
ABSORBER  
NUTRIENTES**



**PIEL**  
80%  
AGUA



**HUESOS**  
24%  
AGUA



**MÚSCULO**  
75%  
AGUA



**AYUDA A  
CONVERTIR  
ALIMENTOS  
EN ENERGÍA**