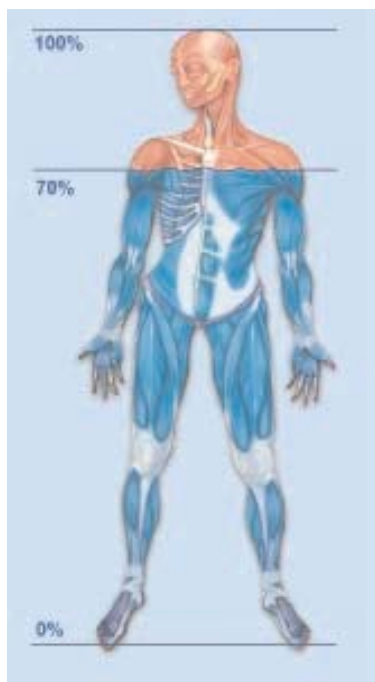


# El Agua es Esencial para la Vida



2/3 del peso del cuerpo humano es agua.

El agua ayuda a los músculos y piel a mantenerse firme, ayuda a bajar de peso, transporta oxígeno y nutrientes a las células, elimina toxinas y deshechos del cuerpo, y regula la temperatura del mismo. Tomar agua fresca y cristalina juega un papel importante en la reducción de riesgo contra ciertas enfermedades.

¡Para una mejor salud, beba por lo menos 8 vasos de agua limpia al día!

**“Agua es uno de los nutrientes más olvidados en su dieta, pero uno de los más vitales”  
- Kelly Barton**

La sobrevivencia humana depende del agua. El promedio de agua en adultos es de 55 a 75 por ciento. Debido a que nuestros cuerpos se componen mayormente de agua, el agua es vital para nuestro funcionamiento.

Aparte de ayudar a la digestión y absorción de alimentos, el agua regula la temperatura del organismo, lleva nutrientes y oxígeno a las células y elimina toxinas y deshechos.

El agua refuerza las coyunturas y protege tejidos y órganos, protege a la columna vertebral de golpes y daños. De lo contrario, la falta de agua (deshidratación) puede ser la causa de varias dolencias.

#### **Agua Dura contra Agua Suave**

De acuerdo a Whitney and Hamilton's Nutrition, el agua suave (que le han eliminado los minerales) parece contribuir al crecimiento de incidentes de hipertensión y problemas del corazón en áreas donde la consumen.

Agua dura (agua que la dejaron con

minerales) puede oponer estas condiciones.

De acuerdo a un artículo de la revista *Good Housekeeping*, nutricionistas indican que los minerales presentes en el agua potable pueden hacer una diferencia en su salud. El artículo en el Diario de la Asociación Americana Dietética, indicaba que el agua “dura” puede realmente reducir el riesgo de problemas al corazón.

#### **Agua y Pérdida de Peso**

El agua juega un papel principal en la pérdida de peso. Debido a que el agua no contiene calorías, puede servir como calmante de apetito y ayuda al metabolismo de grasa acumulada. Puede ser posiblemente uno de los factores más significativos en la pérdida de peso.

Así mismo, el tomar agua reduce la retención de agua estimulando los riñones. Los estudios sugieren que si Ud. tiene exceso de peso, debe tomar un vaso más de agua diariamente, por cada 25 libras que tenga de más sobre el peso recomendado.

## INTERESANTES DATOS ACERCA DEL AGUA

Setenta-y-cinco por ciento de los estadounidenses se encuentran permanentemente deshidratados. Este porcentaje también aplica a la mitad de la población mundial.

Estudios previos indican que 8 a 10 vasos de agua al día podrían significativamente aliviar dolores de espalda y coyunturas hasta en un 80 por ciento.

Tan sólo el 2% de falta o ausencia de agua en el cuerpo, puede generar problemas de memoria a corto plazo, con cálculos básicos de matemáticas, y dificultad para concentrarse en páginas de computadora o imprimidas.

Fuente: HDR's SDWA Safe Drinking Act Newsletter