








# Beneficios del agua

El agua es el principal e imprescindible componente del cuerpo humano. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. El cerebro es 75% agua, la sangre es un 92% agua, los huesos un 22% agua y los músculos un 75% agua. Beber la cantidad adecuada de agua es vital para su salud. Usted se sorprenderá de los beneficios del agua. ¿Por qué es tan importante beber agua?

 <p>Evita que se sequen las membranas mucosas (ojos, boca, nariz, etc.).</p>		<p>Regula la temperatura corporal.</p> 
 <p>Es el principal componente del cuerpo humano. Más de 2/3 del cuerpo está compuesto por agua.</p>		<p>Facilita el riego sanguíneo, la reproducción celular y el movimiento.</p> 
 <p>Permite la absorción de los nutrientes esenciales y el aporte de energía.</p>		<p>Mejora la función digestiva.</p> 
 <p>Protege y lubrica las articulaciones.</p>		<p>Ayuda a la eficiente eliminación de toxinas y desechos de los órganos internos.</p> 

# Beneficios del agua

1. **Perder peso:** El agua le ayuda a perder peso puesto que reduce el hambre; es un efectivo supresor del apetito y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa acumulada. Además, el agua tiene cero calorías.
2. **Remedio natural para el dolor de cabeza:** Ayuda a aliviar el dolor de cabeza y dolores de espalda causados por la deshidratación. Aunque hay muchas otras razones que contribuyen al dolor de cabeza, la deshidratación es muy común.
3. **Piel más saludable:** Podrá tener un aspecto más joven si la piel está bien hidratada. El agua ayuda a reponer los tejidos de la piel, la hidrata y aumenta su elasticidad, retrasando el proceso de envejecimiento.
4. **Mejora de la productividad en el trabajo:** El cerebro está compuesto principalmente de agua, por lo tanto beber agua ayuda a pensar mejor, estar más atento y más concentrado.
5. **Mejor ejercicio:** El agua regula la temperatura corporal, ayuda a sentirse con más energía al hacer ejercicio y sirve de combustible para el músculo.
6. **Ayuda en la digestión y previene el estreñimiento,** puesto que el agua incrementa la actividad metabólica.
7. **Menos calambres y esguinces:** Una hidratación adecuada ayuda a mantener lubricados los músculos y las articulaciones y mejora la resistencia de los ligamentos, por lo que hay menos probabilidad de tener calambres y esguinces.
8. **Reduce el riesgo de cáncer.** Beber la cantidad recomendable de agua hace que el hígado, los riñones, el sistema digestivo e inmunológico cumplan muy bien con sus funciones. Un consumo equilibrado de este líquido puede reducir el riesgo de cáncer de vejiga y de colon.
9. **Alivia la fatiga:** El agua es utilizada por el cuerpo para ayudar a eliminar las toxinas y productos de desecho del cuerpo. Si el cuerpo carece de agua, el corazón, por ejemplo, tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todas las células, lo mismo para el resto de los órganos vitales, se agotan y por tanto tú también.
10. **Buen estado de ánimo:** Gracias a que su cuerpo se siente bien, su mente se siente feliz.
11. **Menor probabilidad de ponerse enfermo:** Beber la cantidad de agua adecuada ayuda a luchar contra la gripe y otras dolencias como las piedras del riñón y ataques al corazón. En otras palabras; mejora nuestro sistema inmunológico.