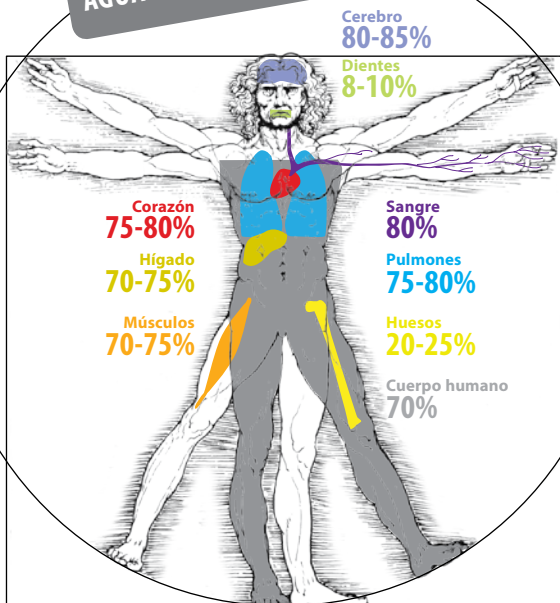


SOMOS MUCHA AGUA

↓ PORCENTAJE DE AGUA EN EL CUERPO



El hombre de Vitruvio (c. 1490)
Dibujo de Leonardo Da Vinci

→ ¿Sabes que estás leyendo esta revista a través de dos grandes gotas de agua?

Pues así es, tus ojos, no importa de qué color sean, ¡tienen 90% de agua!

Pero, no solo tienes agua en tus ojos, sino en todo tu cuerpo porque aproximadamente estamos compuestos por un 70% de agua.

Saca la cuenta, es muy sencillo: multiplica tu peso por 70 y luego divídelo entre 100. El resultado será la cantidad de agua que tiene tu cuerpo en kilogramos.

Aproximadamente 60% del agua que tenemos se encuentra en el interior de las células. El resto es la que circula en la sangre.

Nosotros, los animales, las plantas y cualquier ser vivo, ¡somos mucha agua!

↓ PORCENTAJE DE AGUA EN ALIMENTOS



90%
del contenido de la leche es agua



99%



39%



90%



75%

¿PARA QUÉ NOS SIRVE TENER TANTA AGUA ADENTRO?

→ En el agua que tenemos en nuestro cuerpo se dan todas las reacciones que nos permiten estar vivos. El agua forma el medio acuoso donde se desarrollan todos los procesos metabólicos de nuestro organismo.

→ Regula la temperatura de nuestro cuerpo. Cuando la exterior es muy alta, sudamos, es decir, el agua se evapora a través de los millones de poros de nuestra piel. Esto es posible gracias a la elevada capacidad de evaporación del agua.

→ Es el medio por donde se comunican las células de nuestros órganos y por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes a los tejidos.

→ También es la encargada de retirar de nuestro cuerpo los residuos y productos de desecho del metabolismo celular.



NECESITAMOS MUCHOS LITROS DE AGUA AL DÍA

→ Para garantizar el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y tener óptima salud, tenemos que recuperar las pérdidas que se producen por la orina, las heces, el sudor y a través de la exhalación, en el proceso de la respiración. La recuperamos tomando agua, otras bebidas y en la comida.

Se recomienda todos los días tomar como mínimo 8 vasos de agua. Si hacemos ejercicio, hace calor, tenemos fiebre o diarrea, debemos tomar más cantidad, pues corremos el riesgo de deshidratarnos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹, «son necesarios entre 50 y 100 litros de agua por persona al día, para garantizar que se cubran las necesidades básicas (alimentación, aseo, etc) y que no surjan amenazas para la salud».

Se estima que en Venezuela, el consumo por persona es 230 litros por persona por día, cifra muy por encima a las necesidades establecidas por la OMS.

→ POBREZA HÍDRICA: UN LLAMADO A LA REFLEXIÓN

En el mundo existen millones de personas que solo tienen acceso a menos de 10 litros de agua por día, por lo que sufren de pobreza hídrica².

1. Fuente: OMS: El derecho humano al agua y al saneamiento http://www.un.org/spanish/waterforlifedecade/pdf/humanright_to_water_and_sanitation_media_brief_spa

2. Gabaldón, Arnaldo José (2006). *Desarrollo sustentable. La salida de América Latina*. Corporación Andina de Fomento (CAF), Editorial Grijalbo, Caracas.