



AGUA Y SALUD

¿Sabías que los seres vivos están compuestos en gran parte por agua? Más del 70% de tu propio cuerpo está compuesto por este elemento: presente en los órganos, los tejidos, la sangre y hasta en los huesos.

El agua regula la temperatura del cuerpo, también es el medio de transporte de oxígeno y nutrientes que nos mantienen sanos. Además se ocupa de eliminar los residuos de nuestro metabolismo, a través de la transpiración, la orina y la materia fecal.



MANZANA

85% agua

El agua ingresa al cuerpo a través de los alimentos



TALLARINES

75% agua

VASO DE AGUA
100% agua



HUMANO

70% agua



ORINA
RESPIRACIÓN
TRANSPIRACIÓN
MATERIA FECAL

Perdemos de 2 a 3 litros de agua por día.

El cuerpo también elimina agua

Calculá cuánto pesa el agua en tu cuerpo

- Pesate con una balanza.
- Multiplicá tu peso corporal por 0,7. El resultado equivale a la cantidad de agua de tu cuerpo.
- Por ejemplo: Si pesás 30 kg:
 $30 \times 0,7 = 21$. ¡Entonces en tu cuerpo hay 21 kg (o 21 litros) de agua! ¿Sorprendido?

Llevá siempre una botella de agua para mantenerte hidratado durante todo el día!

Próximo número:
"¡Aguas limpias!"



UNCUYO

SDI
SECRETARÍA DE
DESARROLLO INSTITUCIONAL

10 AÑOS ICA

Instituto de Ciencias Ambientales

INA
CELA

