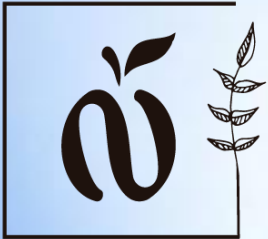


...AGUA



MERCADO
SALUDABLE

Para funcionar adecuadamente, todas las células y órganos del cuerpo necesitan **AGUA**.

Beber suficiente **agua** mantiene el equilibrio de los fluidos corporales, lo que ayuda a transportar nutrientes, regular la temperatura del cuerpo, lubricar las articulaciones, crear saliva y digerir la comida.



El agua es un nutriente esencial para nuestro organismo, basta con sólo pensar que el agua constituye 50 a 75% del peso corporal, siendo el contenido de esta sustancia mayor en lactantes y en niños.

Por sus características físicas y químicas, el agua tiene varias funciones dentro de nuestro cuerpo, entre las que se citan: el mantenimiento del volumen sanguíneo, el transporte de nutrientes y oxígeno, sirve como solvente en muchos procesos metabólicos y participa en forma activa como reactivo en muchas reacciones químicas, en la regulación de la temperatura corporal y la eliminación de productos de desecho.



¿POR QUÉ 8 VASOS COMO MÍNIMO AL DÍA?

Esta sugerencia surge a partir de una investigación en donde se tomó como referencia la ingesta de calorías para determinar cuánto de este líquido se tenía que consumir. El resultado fue que por cada caloría habría que beber 1ml de agua. Por ello, **si una persona ingiere 2000 calorías normalmente tiene que tomar 2000ml de agua.**

TIPS PARA AUMENTAR LA INGESTA DE AGUA

- **Llevar siempre una botella o recipiente con agua.** Con solo tenerla cerca se toma más agua sin pensarlo.
- **Todo el tiempo tener cerca un vaso con agua.** Por ejemplo: en la oficina, en el escritorio, frente a la computadora, o a un lado de la cama.
- **Intenta tomar un vaso de agua antes de cada ingesta.** Te dará saciedad antes de empezar a comer.
- **Evitar las gaseosas.** Recordar que en 500ml que se está ingiriendo casi 10 cucharadas de azúcar refinada, situación que no es saludable puesto que contribuye a desarrollar sobrepeso u obesidad.
- Si lo que no le gusta es el sabor del agua, entonces **puede agregar un poco de jugo de frutas light o el jugo de un limón.**
- Intentar siempre, **al levantarte, beber un vaso de agua.**
- **No esperes a tener sed** para beber agua.

IMPORTANCIA DE BEBER AGUA

La cantidad de agua que consumes cada día juega un papel muy importante para mantener tu cuerpo sano. Beber una buena cantidad de agua durante el día te brinda enormes beneficios para la salud:

•Alivia la fatiga

Si siempre te sientes cansado, puede ser porque bebes poca agua. El agua es utilizada por el cuerpo para eliminar toxinas y productos de desecho que este no necesita. Cuando hay menos agua en el cuerpo, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todas las células y otros órganos principales. Todos estos factores hacen que te sientas cansado siempre.

•Ayuda en la digestión y estreñimiento

Cuando bebes suficiente agua se aumenta tu tasa de metabolismo, esto quiere decir, que los alimentos que consumes se descomponen apropiadamente. Esto ayuda a que tu sistema digestivo funcione correctamente previniendo el estreñimiento.

•Dolor de cabeza y migraña

En la mayoría de los casos, la razón principal de los dolores de cabeza y migrañas es la deshidratación. Así que, cuando tengas dolor de cabeza, bebe agua para que tu cuerpo se hidrate y se resuelva pronto tu problema.

•Mejora el estado de ánimo

El agua hace que tu cuerpo se sienta bien y mejore su nivel de energía. Cuando tu cuerpo está activo y en el estado de funcionamiento adecuado, se da una señal positiva a tu cerebro que aumenta tu estado de ánimo y ayuda a sentirte feliz y tener buen humor, lo que hace que tengas un buen nivel de productividad en el trabajo u otras tareas.

•Reduce el riesgo de cáncer

Algunos estudios indican que el consumo de agua también reduce el riesgo de cáncer de vejiga y colon. El agua destruye los agentes causantes de cáncer reduciendo el riesgo de diferentes tipos de cáncer.

IMPORTANCIA DE BEBER AGUA

•Pérdida de peso

El agua ayuda a eliminar los subproductos de la grasa. Cuando bebes agua, tu estómago se llena haciéndote perder un poco el apetito. Algo importante del agua es que no contiene calorías, grasa, carbohidratos ni azúcar y es un gran reemplazo de las bebidas con alto contenido calórico, como el alcohol, bebidas gaseosas o refrescos azucarados; causantes del aumento de peso.

•Piel Sana

El agua ayuda a reponer los tejidos de la piel, así como a hidratarla y aumentar su elasticidad. Cuando el cuerpo recibe suficiente agua, tu piel estará hidratada y se verá fresca, suave, brillante y tersa. También ayuda a tu piel con las cicatrices, acné, arrugas y otros síntomas de envejecimiento.

•Regula la temperatura del cuerpo

Las propiedades térmicas del agua y su capacidad para liberar el calor del cuerpo cuando el sudor se evapora de la superficie de la piel, son de gran ayuda en el mantenimiento de tu temperatura corporal durante todo el día. Una temperatura corporal bien regulada te hará sentir con más energía y a mantener tus músculos y articulaciones lubricados evitando que tengas calambres y esguinces.

•Mejora el sistema inmunológico

Cuando el cuerpo recibe la cantidad adecuada de agua, mejora el sistema inmunológico. Así, tu cuerpo puede luchar contra enfermedades como la gripe, cálculos renales y ataque cardíaco. También será de gran ayuda para hacer frente a problemas de salud como el reumatismo, la artritis, etc.

•Resuelve el mal aliento

El mal aliento es una clara señal de que tu cuerpo necesita más agua. Tu saliva ayuda a tu boca a liberarse de bacterias y mantener tu lengua hidratada. Por esto, cada vez que tengas mal aliento, lo primero que debes hacer es beber mucha agua.

www.natureba.com.ar



DELIVERY

1. *Hacé tu pedido*
2. *Recibilo en el día*
3. *Pagá como quieras*

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba