

Colegio España trabajando con los Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS)

VIDA SALUDABLE.

El agua constituye el elemento articulador de los sistemas de vida del planeta. Es un recurso natural, único, finito e indispensable para todo organismo viviente.

En el reino vegetal, la falta de agua produce plantas más pequeñas y débiles. Por lo tanto, es indispensable regarlas adecuadamente.

Para los seres humanos el agua es fundamental, ya que mediante una buena hidratación logramos regular eficientemente nuestra temperatura corporal, favorecemos el transporte de sustratos a través de la membrana celular, optimizamos el funcionamiento de nuestros órganos y sistemas digestivo e inmunológico, se lubrican las articulaciones y mejora la resistencia de los ligamentos.



RECOMENDACIÓN:

Consumir alrededor de 8 vasos con agua diariamente. Y aumentar esta cantidad cuando realices ejercicios o actividad física ya que pierdes agua a través del sudor.