

6. EL AGUA

Esencial para la vida

Si observas en detalle el planeta en el que vives: **la Tierra**, comprobarás que alrededor del 70% de su superficie está cubierta por agua. **Nuestro cuerpo también es agua**: ¡nada menos que entre un 60 y un 75%!

El agua es necesaria para nuestras **funciones vitales**. Imagina si es importante, que sin ella no sobreviviríamos... ¡más de 7 días! En eso, los camellos y dromedarios nos llevan ventaja... ¡ellos pueden almacenar agua en sus jorobas!

El agua hace que nuestras células transporten **oxígeno** por todo nuestro cuerpo. Si te fijas, cuando estás enfermo y tienes fiebre, el agua se transforma en sudor, ¡no pasa nada! Este mecanismo hace que tu **temperatura** se regule y baje.

¿CUÁNTA AGUA HAY QUE BEBER AL DÍA?

Deberías intentar beber alrededor de **2 litros de agua diarios**. ¿Te parece mucho? Son sólo unos 8 vasos, es cuestión de práctica. Al principio, quizás te cueste, pero acabarás pillándole gusto.

¿Y CUÁNDO DEBEMOS BEBER?

Bebe siempre que te apetezca y no esperes a tener sed.

Acuérdate de beber:

- ▶ Si hace **mucho calor**.
- ▶ Después de hacer **ejercicio**.
- ▶ Al **levantarte**.
- ▶ **Entre comidas**.
- ▶ Si comes alimentos **ricos en grasa** (como los bollos), que son más pesados.

