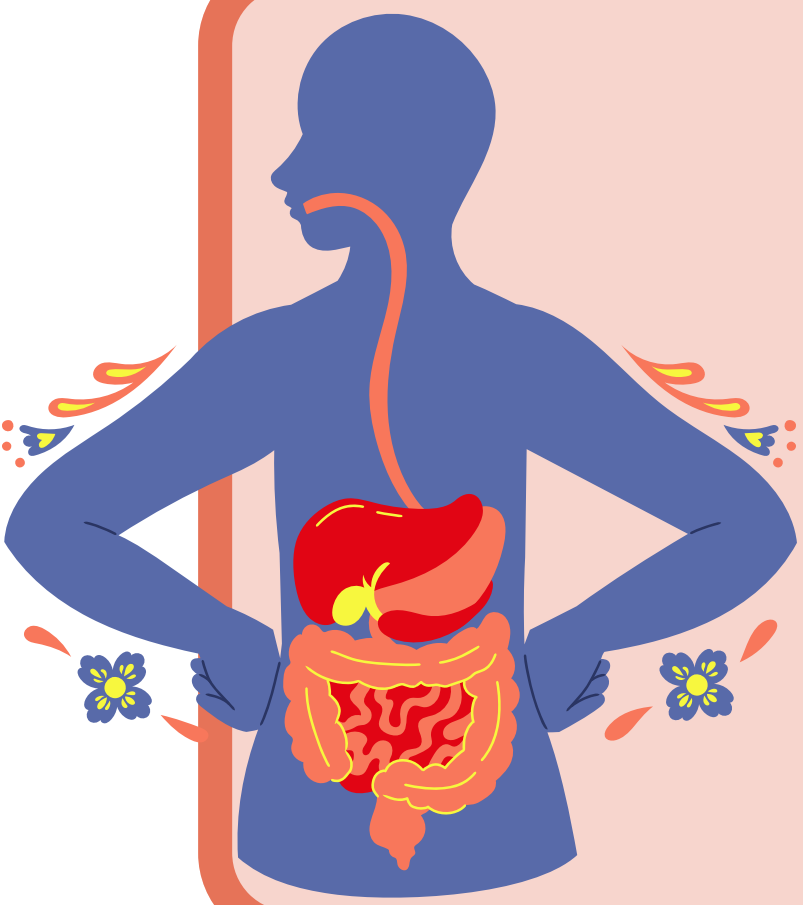


BENEFICIOS DE UNA BUENA HIDRATACIÓN

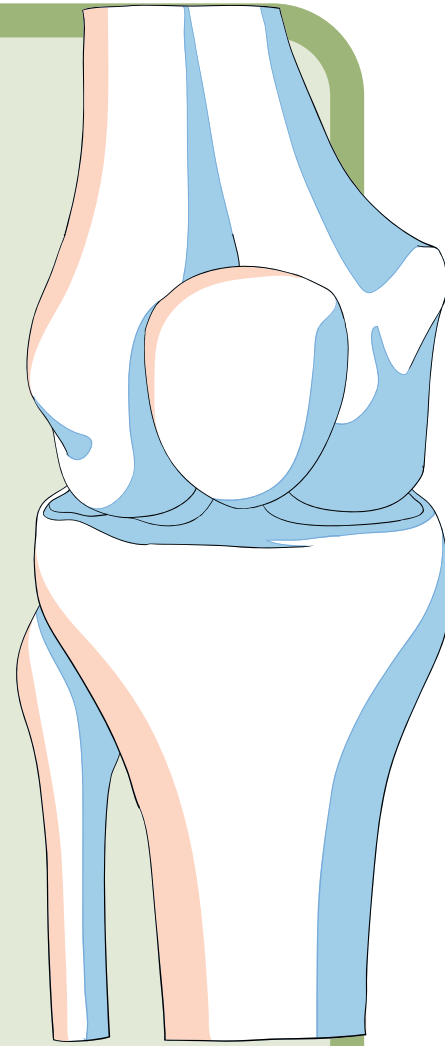


Permite a las células producir la energía necesaria para un buen funcionamiento del organismo.

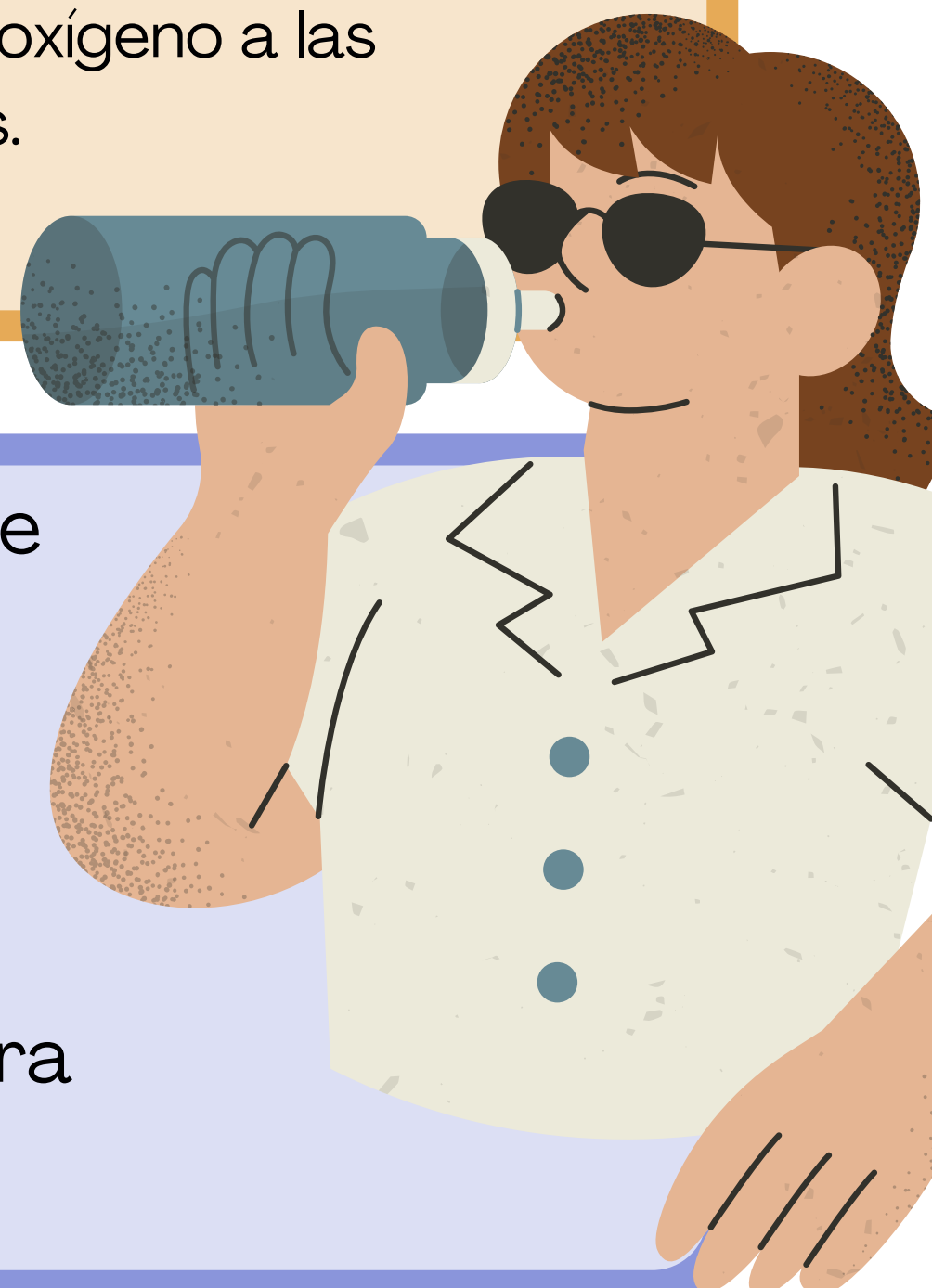


Juega un papel importante en la digestión de los alimentos y en la absorción de nutrientes en el sistema gastrointestinal. Es necesaria en la disolución de nutrientes para que estos puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células.

Es esencial para que los riñones funcionen bien y favorece la eliminación de toxinas y otros desechos del organismo. Contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas normales. Ayuda a proteger las articulaciones y contribuye a un óptimo funcionamiento de los músculos.



Es necesaria para el buen funcionamiento del corazón. Ayuda a regular la presión arterial y la circulación sanguínea. Es imprescindible, como constituyente esencial de la sangre, para transportar hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes, así como oxígeno a las células.



Cuando estamos deshidratados, el nivel de agua que contiene nuestra sangre disminuye lo que dificulta su circulación y como consecuencia nuestros órganos y músculos reciben un nivel menor de los nutrientes y del oxígeno que necesitan para funcionar correctamente.

