

¿CUÁNTA AGUA SE CONSUME DIARIAMENTE?

El consumo del agua puede variar dependiendo de varios factores, como la edad, el sexo, el clima, la actividad física y la salud en general

En promedio, se recomienda que los adultos consuman alrededor de 2 litros de agua al día, pero esta cantidad puede aumentar significativamente en climas calidos o durante actividades físicas intensas

LAS RECOMENDACIONES DE EL CONSUMO

Según las organizaciones de salud y los expertos, la regla general de beber 8 vasos de 8 onzas (aproximadamente 2 litros) de agua, sin embargo, algunas personas pueden necesitar mas especialmente si hacen ejercicio regularmente o viven climas calidos

El problema tambien es Mundial!"



se deberia buscar alguna solucion para el menos consumo de agua



la cantidad de agua puede variar según su edad y su etapa de vida



es importante mantenerse hidratado durante todo el dia y no solo cuando se tiene sed

"¡Cuidemos el agua!"

LA VIDA DE EL AGUA

SINTETIZACION DE EL AGUA



¿EL AGUA ES ESENCIAL A LOS HUMANOS?

EL AGUA ES ESENCIAL PARA DIVERSAS FUNCIONES DEL CUERPO

Este es vital ya que promueve como regular la temperatura corporal, transportar nutrientes, oxígeno a las células, eliminar toxinas y mantener la función adecuada a los órganos

Además de beber agua, también obtenemos líquidos a través de alimentos y otras bebidas como infusiones, café y té, estos contribuyen al consumo total de agua

¿ES IMPORTANTE PARA LOS NIÑOS Y LOS MAYORES DE EDAD?

Los niños y los mayores de edad, si es esencial el consumo de agua ya que ellos pueden tener necesidades diferentes de hidratación que los adultos jóvenes



CUIDEMOS EL AGUA, CUIDEMOS NUESTRA AGUA!

Para cuidar el agua, es importante reducir el desperdicio, reutilizarla siempre que sea posible, ser consciente de su consumo, conservarla al aire libre, optar por tecnologías sostenibles y educar sobre su importancia y formas de conservación