El agua es uno de los recursos vitales para la vida, pues todas las actividades que desarrollamos están relacionadas con este vital líquido.

Recordemos que el planeta Tierra está compuesto 70% por agua, y que sólo el 30% es tierra firme. En lo que al cuerpo humano se refiere, está compuesto 60% de agua, lo que le permite tener un correcto funcionamiento. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), **una persona requiere de 100 litros de agua al día**(5 o 6 cubetas grandes) **para satisfacer sus necesidades**, tanto de consumo como de higiene.En la construcción de una **cultura de uso responsable del agua**, seguramente habrás escuchado recomendaciones como: cierra la llave de la regadera mientras te enjabonas, utiliza cubeta para lavar el coche o un vaso para lavarte los dientes. Sin embargo, ¿sabías que el mayor consumo de este líquido lo realizamos de manera indirecta? Es decir, cada que adquirimos un producto o hacemos uso de un servicio estamos consumiendo agua sin darnos cuenta.

### ¿Cuánta agua necesitas?

Todos los días pierdes agua a través de la respiración, la transpiración, la orina y las deposiciones. Para que tu cuerpo funcione correctamente, debes reponer el suministro de agua consumiendo bebidas y alimentos que contengan agua.

Entonces, ¿cuánto líquido necesita el adulto promedio y saludable que vive en un clima templado? Las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina de los EE. UU. determinaron que una ingesta diaria adecuada de líquidos es la siguiente:

* Aproximadamente 15,5 tazas (3,7 litros) de líquidos al día para los hombres
* Aproximadamente 11,5 tazas (2,7 litros) de líquidos al día para las mujeres

Estas recomendaciones cubren los líquidos del agua, otras bebidas y los alimentos. Aproximadamente el 20 % de la ingesta de líquidos diaria suele provenir de los alimentos y el resto de las bebidas.

****Seguro que has escuchado alguna vez la famosa frase de «hay que beber dos litros de agua al día». Pero, realmente, ¿Cuánta agua hay que beber al día? Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** lo recomendable es beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, pero hay otros factores que hay tener en cuenta

## ****El agua, un elemento esencial****

El [**porcentaje de agua en el cuerpo humano**](https://www.fundacionaquae.org/porcentaje-agua-cuerpo-humano/) es alrededor del 65% y este valioso recurso es esencial para poder llevar a cabo la gran mayoría de las funciones vitales. Por esta razón, la [**falta de agua**](https://www.fundacionaquae.org/como-ahorrar-agua-casa/)puede conducir a la deshidratación, que se produce cuando no se tiene suficiente en el cuerpo para poder realizar las actividades necesarias para vivir.

Cada día [**perdemos agua**](https://www.fundacionaquae.org/cantidad-de-agua-potable-fuente-de-vida/)a través de la respiración, la transpiración, la orina y las deposiciones. También mediante acciones como la digestión de alimentos y su metabolización.

Regular nuestra temperatura corporal, amortiguar nuestras articulaciones y llevar a cabo acciones químicas que facilitan nuestro metabolismo son solo algunas de las[**funciones que tiene el agua**](https://www.fundacionaquae.org/propiedades-agua/)en nuestro cuerpo. Además, parte de esta agua que consumimos y que disponemos en nuestro interior, la liberamos ya sea en forma de sudor, respiración o la orina.