

ÁGUA

A importância da água.



Todos os seres vivos que habitam o planeta Terra são formados por células. Estas, por sua vez, possuem organelas, partículas que mantêm as células vivas utilizando inúmeros tipos de substâncias. Uma dessas substâncias é a água. Nosso planeta é o único no Sistema

Solar a apresentar 71% de sua superfície
coberta por água. Essa substância é a mais
Algunas formas de perda de
água no organismo :



A água representa 60% do corpo de um adulto. Toda essa água está sempre em movimento, garantindo as funções básicas do organismo. A quantidade mínima de água que

devemos ingerir por dia fica entre 2 e 2,5 litros,
Algumas coisas que acontece

considerando temperaturas amenas e baixa
com o organismo se não repor a

atividade física. Isso porque podemos perder,
quantidade de água :



O nosso corpo elimina diariamente em condições normais em torno de 2300ml de água. A melhor forma de repor a quantidade de água perdida pelo organismo é através da ingestão de água pura. Devemos ingerir em torno de 2 a 3 litros de água diariamente, apesar da água também estar presente naturalmente nos alimentos, e aumentar a quantidade em situações especiais como calor e exercício físico intenso.

torno de 2 a 3 litros de água diariamente,

apesar da água também estar presente

naturalmente nos alimentos, e aumentar a

quantidade em situações especiais como calor

e exercício físico intenso.