

El agua es el componente químico principal del cuerpo y representa aproximadamente de 50 % a 70 % del peso corporal, según Mayo Clinic, entidad sin ánimo de lucro dedicada a la práctica clínica, la educación y la investigación.

La entidad explica que cada célula, tejido y órgano del cuerpo necesita agua para funcionar correctamente y ayuda a:

- Eliminar los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones.
- Mantener la temperatura en niveles normales.
- Lubricar y amortiguar las articulaciones.
- Proteger los tejidos sensibles.
- Aumentar la masa muscular.
- Disminuir la retención de líquidos y a regular la presión arterial.
- Evitar dolores de cabeza, cansancio
- Evitar el estreñimiento.

No obstante, las personas creen que la única forma de hidratar el cuerpo es solamente tomando agua y esto no es así, ya que lo que se come también aporta agua y casi 100 % del peso de muchas frutas como la sandía, es agua.

Te dejamos las frutas ricas en agua, bajas en calorías y ayudan con el proceso de hidratación:

1. **Sandía:** por cada 100 gramos tiene 30 calorías (está compuesta en 93 % por agua).
2. **Pera:** cada 100 gramos tienen 57 de calorías (86,7 % de esta fruta es agua).
3. **Fresas:** cada 100 gramos de fresas tienen 32 calorías (tiene poco menos de 90 % de agua).
4. **Melón:** cada 100 gramos tienen 34 de calorías (87 % de esta fruta es agua).
5. **Piña:** cada 100 gramos tienen 48 calorías (95 % de este alimento es agua).
6. **Pepino:** cada 100 gramos tienen 12 de calorías (95 % es agua).

Importante señalar que el consumo diario por persona de frutas y verduras debería ser de cinco porciones (mínimo 400 gramos por día), según recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS).