



“Agua, fuente de vida”.

Las necesidades vitales del individuo, respecto de determinados nutrientes, pueden ser tan variables e importantes como en edades más jóvenes, caso del agua, esencial para MANTENER LA VIDA.

No en vano, dos tercios del peso total de un cuerpo están constituidos por agua. Ayuda a disolver y a digerir los alimentos y elimina sustancias tóxicas, por lo que hay que ingerir unos dos litros de líquido al día (6 a 8 vasos)

En las personas mayores, el desgaste propio de la edad permite la pérdida de la sensación de gusto y de sed, pudiendo influir sobre el apetito y sobre la capacidad de darse cuenta de cuándo se necesita beber.

Por todo ello, el Aula Deportiva del Siglo XXI plantea la posibilidad de desarrollar una sesión informativa con ponencias variadas y ágiles donde se informe al público asistente de las posibilidades saludables, preventivas y formativas del AGUA en la Región.

Duración: 50 minutos.

Ponentes: A determinar.

Se contará con representantes de empresas de la Región cuya actividad tiene como motor el mejor agua de Castilla-La Mancha, además de profesionales del mundo de la Sanidad y del Deporte de Alto Rendimiento y de la Actividad Física.