

- Añadir salvados (avena, trigo) a preparaciones (budines, salsas).
- Incorporar cereales, semillas, muesli y fruta seca y/o deshidratada a preparaciones de tartas, tortas y masas.
- No desechar la cáscara de las frutas y las hortalizas, cuando es posible consumirlas crudas.

EL AGUA

Nuestro cuerpo consta principalmente de agua, esta puede representar hasta el 70 % del peso corporal del sujeto.

El agua se encuentra distribuida en el organismo en dos compartimientos especiales:

- *El agua intracelular: que contiene las 3/4 partes del agua corporal.*
- *El agua extracelular: sangre (5 %) y líquido intersticial (15 % del agua total del organismo).*

Su proporción aumenta en los jóvenes y es más reducida en los ancianos.

La principal función del agua es mantener en disolución las enzimas y demás sustancias orgánicas de las células. En efecto, todo el metabolismo humano se basa en reacciones químicas que se desarrollan en solución acuosa.

Además, el agua tiene cuatro funciones principales en el organismo:

1. Como componente principal de la sangre, el agua transporta nutrientes (glucosa, grasas, aminoácidos, vitaminas y minerales) desde el intestino y desde los lugares de almacenamiento hasta los tejidos del cuerpo, a medida que estos lo requieren. La sangre también transporta el oxígeno, unido a la hemoglobina que se halla en los glóbulos rojos.
2. También como componente de la sangre, participa en el transporte de los productos de desecho del metabolismo de las células corporales. Gran parte de esos desechos llegan al hígado, donde son metabolizados y después pasan a los riñones para ser eliminados del cuerpo.
3. En los riñones, los materiales de desecho son eliminados en la orina, que es agua en su mayor parte. A medida que la sangre pasa a través de los riñones, estos filtran las moléculas pequeñas (pero no las moléculas grandes como enzimas y otras proteínas sanguíneas), separándolas en una molécula acuosa. Una vez filtrados, se recuperan todos los materiales que tienen todavía utilidad para el cuerpo; entre estos se encuentran la glucosa, los aminoácidos, las vitaminas y los elementos minerales, hasta una determinada concentración. Hay un importante control sobre estos procesos de recuperación en el riñón, para asegurar que se eliminen los excesos pero que no existe pérdida de nutrientes útiles; así aumenta considerablemente la eficacia del sistema.
4. Nuestro cuerpo mantiene una elevada temperatura (37° C) gracias a un metabolismo adecuado. Pero frecuentemente se precisa hacer descender la tempe-

