

Usos da auga

A auga é un importante recurso. Ademais de ser imprescindible para a vida, é unha materia prima esencial para o desenvolvemento das actividades humanas: agricultura, medio de transporte, industria...

CONSUMO HUMANO

A auga é unha bebida necesaria. Unha persoa adulta necesita de 2 a 4 litros diarios para manter o corpo en condicións axeitadas de funcionamento.

O noso corpo procesa, en condicións normais, arredor de 2,5 litros de auga diarios. Estas cantidades pódense duplicar ou triplicar se se realiza un esforzo intenso, en condicións climáticas calurosas ou en caso de enfermidade.



AUGA QUE ENTRA NO CORPO
Bebida: 1 a 1,5 litro.
Incluída noutros alimentos: 1 litro.
Metabólica (producida pola reacción interna do metabolismo): 0,3 a 0,5 litros.



AUGA QUE SAE DO CORPO
Ouriños: 1 a 1,5 litro.
Excrementos: 0,1 litro.
Vías respiratorias: 0,8 litros.
Pel: 0,5 litros

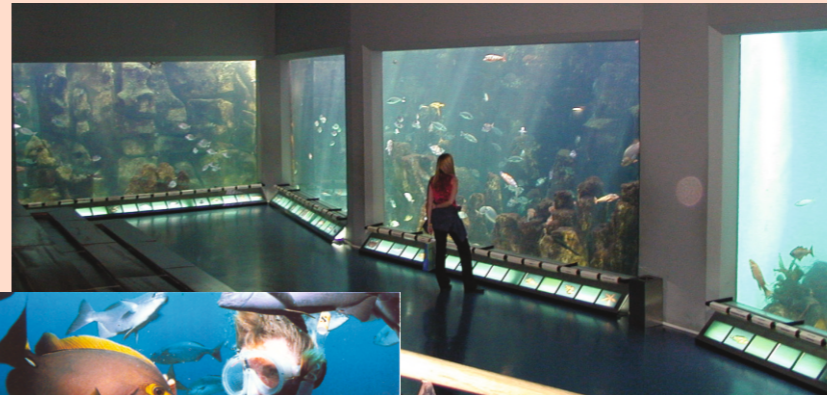
Podemos estar case dous meses sen comer pero so se sobreviven uns poucos días sen beber.

A auga para bebida procede mananciais naturais, de conduction públicas sometidas a depuración ou de plantas embotelladoras de augas minerais.



SAÚDE e LECER

Desde sempre o ser humano utilizou a auga como fonte de placer (baños, decoración...). Na actualidade son moitos os xogos e deportes que se practican na auga: no mar, nos ríos, en lagos e encoros, en piscinas, parques recreativos...

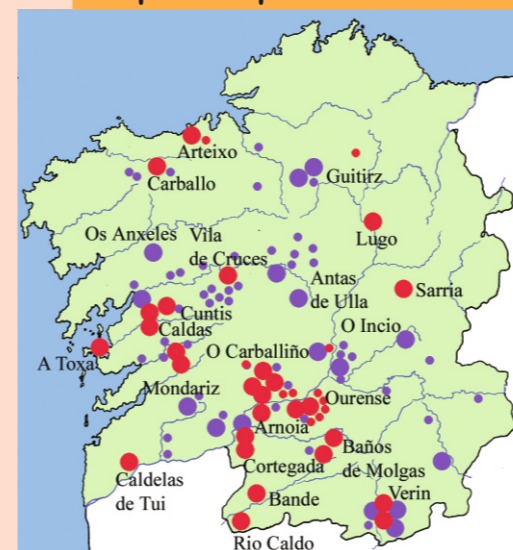


LIMPEZA e HIXIENE

Un dos maiores usos que se fai da auga nas sociedades desenvolvidas é para hixiene corporal e limpeza.



A HIDROTERAPIA é a utilización da auga (bebida, en baños, a presión...) para producir benestar ou tratar distintos tipos de doenzas. A auga utilízase por ser capaz de transmitir frío, calor ou presión e polo valor da súa composición



● Balnearios + de 20°C ● Fontes e mananciais + de 20°C
● Balnearios - de 20°C ● Fontes e mananciais - de 20°C

Galicia é rica en mananciais de augas térmicas e medicinais que foron utilizados xa polos romanos. Na actualidade hai numerosos balnearios onde poder disfrutar dun baño relaxante e recibir as accións beneficiosas para a pel, aparato dixestivo, osos... dos diferentes tipos de auga.



Fonte termal de Caldas. A auga sae a a 48 °C..



Adela Leiro
Mon Daporta