1 Lee esta noticia y responde:

EL PERIÓDICO DE CIENCIAS

Viernes, 30 de octubre de 2020 www.elperiodicodeciencias.xyz

¿Por qué es importante beber agua?

Hay poca información sobre la importancia de beber agua para mantener un buen nivel de hidratación y tener buena salud.

Por esto, el Instituto de Investigación de Agua y Salud ha elaborado una guía con recomendaciones para beber agua correctamente.

a) ¿Con qué aparato implicado en la función de nutrición relacionarías más al agua? Argumenta tu respuesta nombrando, al menos, dos productos que la contengan mayoritariamente.

.....

.....

.....

b) El agua forma parte de la alimentación y la dieta. ¿Con qué aparato relacionarías el concepto de alimentación?

.....

.....

.....

c) Lee los consejos para beber agua correctamente. Después, piensa y añade otro a la lista.

CONSEJOS PARA BEBER AGUA CORRECTAMENTE

- Beber agua antes de tener sed.
- Prestar atención a la hidratación de personas que pueden tener dificultades para notar la sed, como pueden ser las niñas y los niños, y las ancianas y los ancianos.
- Beber más agua si se hace ejercicio físico o cuando hace más calor, por ejemplo, en verano.

.....

.....

.....

d) Otra forma de hidratarse correctamente es tomar alimentos ricos en agua como la sandía, la piña, el tomate... ¿A qué grupo de alimentos según sus nutrientes pertenecen este tipo de alimentos? Además de agua, ¿qué aportan este tipo de alimentos?

.....

.....

.....

e) ¿Cómo sabes que tienes sed? Describe lo que sientes nombrando, al menos, dos señales que notes en tu cuerpo.

.....

.....

.....

f) Muchas personas en el mundo no tienen acceso a agua que pueda beberse, es decir, potable. Con lo que sabes sobre la importancia del agua para la vida de las personas, sobre todo, para llevar a cabo las funciones vitales, escribe un texto que sirva para convencer a las instituciones para que intenten cambiar esta situación.

.....

.....

.....

.....

.....

.....