

¿POR QUÉ SUDAMOS?

Lee con atención

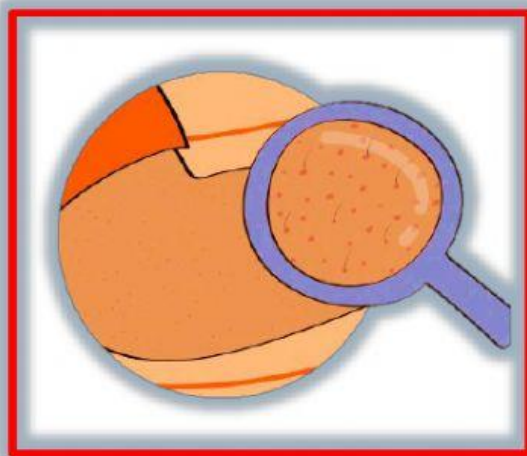


Cuando corres, juegas o hace mucho calor, la temperatura de tu cuerpo aumenta y eso no le gusta a tu cerebro.

Por lo tanto, la parte de tu cerebro que controla la temperatura, llamada hipotálamo, envía un mensaje a tu cuerpo indicándole que sude, pues el sudar ayuda a tu cuerpo a enfriarse y regresar a su temperatura normal (alrededor 36 o 37 grados).

¿Cómo sale el sudor de mi cuerpo?

Después, unas glándulas especiales que se encuentran en la piel denominada "glándulas sudoríparas" comienzan a producir el sudor. El sudor también se conoce con el nombre de "transpiración". El sudor sale de tu cuerpo por unos huequitos muy pequeñitos llamados "poros".



¿De qué está conformado el sudor?



El sudor es principalmente agua y, en pequeñas cantidades, sustancias como el amoníaco, urea, sal y azúcar (Tanto el amoníaco como la urea son desechos que el cuerpo produce al procesar las proteínas).

El sudor es un gran sistema de enfriamiento, pero si estás sudando demasiado en un día de mucho calor o después de jugar es posible que estés perdiendo agua. Por eso, es importante que te hidrates bebiendo mucho líquido.

1.- ¿De qué trata el texto?

2.- ¿Cómo se llama la parte del cerebro que controla la temperatura del cuerpo?

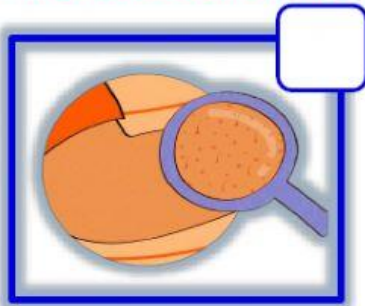
3.- ¿Por qué sudamos? Marca la respuesta.

- a) Porque hace mucho calor en la calle.
- b) Porque tenemos agua en el cuerpo que tenemos que expulsar.
- c) Porque ayuda a regular la temperatura del cuerpo.



4.- ¿Qué actividades realizas que producen la transpiración?

5.- Ordena la secuencia de la historia.



6.- ¿Busca en la sopa de letras



SUDOR
TRANSPIRACIÓN
CEREBRO
TEMPERATURA
GLÁNDULAS
AMONIACO

POROS
PIEL
ÚREA
SAL
AZÚCAR
LÍQUIDO

R	T	A	L	A	S	G	U	T
N	E	L	M	P	I	E	L	R
T	M	E	C	R	L	G	I	A
E	P	A	S	R	S	L	C	N
M	A	N	O	T	U	A	E	S
P	R	M	R	A	D	N	R	P
E	P	L	O	Z	O	D	E	I
R	T	A	P	N	R	U	B	R
A	U	R	E	A	I	L	R	A
T	R	A	Q	U	I	A	O	C
U	N	H	B	I	C	S	C	I
R	A	L	I	Q	U	I	D	O
A	Z	U	C	A	R	V	L	N

7.- Nos evaluamos

Criterios de evaluación	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Lee el texto por sí mismo.			
Reflexiona sobre el texto leído.			

