



Hidratación correcta

Instrucciones: Lee el siguiente texto y relaciona las columnas según corresponda, con líneas de distintos colores para lo cual deberás recordar las recomendaciones de la "Jarra del buen beber".

El agua es necesaria para la vida y el bienestar físico y mental de las personas. En el cuerpo humano representa el componente más abundante. Cuando la pérdida de líquidos no es reemplazada, ocurre deshidratación, llegando a ocasionar la muerte. La cantidad de líquido que necesita cada persona para lograr una hidratación adecuada puede ser muy variable, ya que depende de la edad, la actividad física que realiza, el lugar en donde vive, o si presenta alguna enfermedad.

La hidratación saludable forma parte de una alimentación saludable. Ambas son indispensables para mantener la salud, alcanzar y mantener el funcionamiento óptimo del organismo (físico y mental) y cubrir las necesidades específicas en las diferentes etapas de la vida.



Bebidas



Refrescos y agua de sabor

Cantidad recomendada

0- 2 vasos

Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas

0-4 tazas

Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales

0-2 vasos

Café y té sin azúcar

6-8 vasos



Leche semi y descremada, y bebidas de soya sin azúcar adicionada.

0 vasos



Agua potable natural

0- ½ vaso

Consumir alimentos ricos en agua frutas y verduras, caldos y sopas.

TOP MASTERS