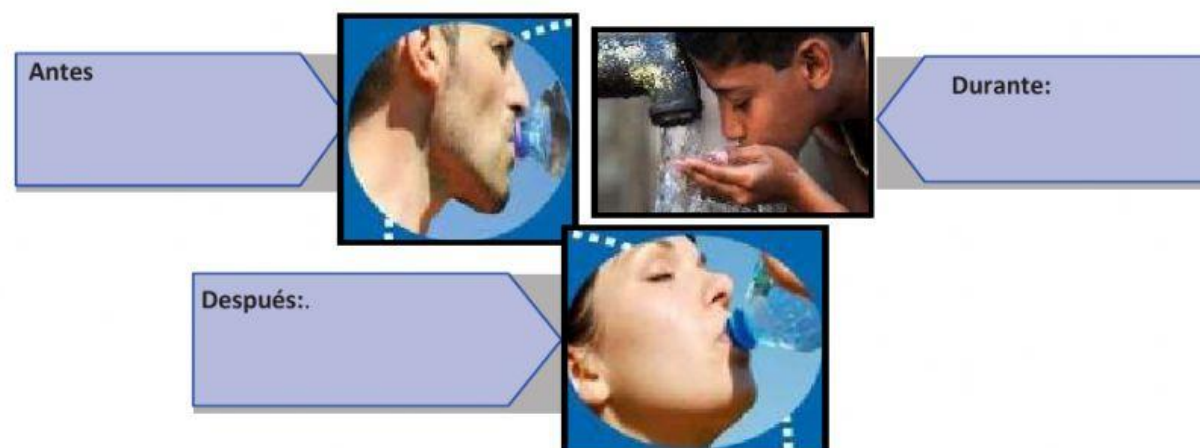


RESPONDA EN CADA RECUADRO LA CANTIDAD DE AGUA QUE SE DEBE CONSUMIR PARA ESTAR HIDRATADO

La hidratación durante la actividad deportiva



Responde las siguientes preguntas: EN LOS RECUADROS Y SOBRE LOS PUNTOS SUSPENSIVOS

- ¿Cuál crees que es la importancia de hidratarse durante la actividad física?

R.

- ¿Consideras que te hidratas bien luego de practicar algún deporte?

R.

La **deshidratación**: Una mala hidratación puede alterar

.....

Consecuencias de la
deshidratación durante la
actividad deportiva



Importancia de una buena hidratación

Cerebro:

Piel:

Riñones

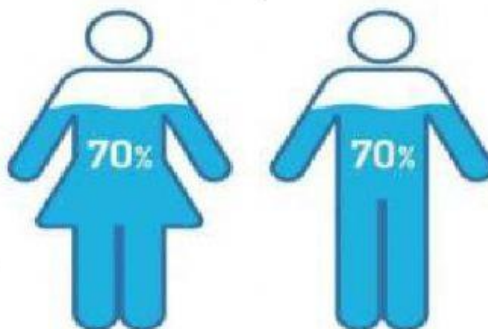
Corazón:

Digestión:



¿Cuánta agua contiene nuestro organismo?

Sangre y riñones	%
Cerebro	%
Músculos	%
Hígado	%
Huesos	%



¿Cuales pueden ser las Consecuencias de la deshidratación en el deporte?



¿Qué importancia tiene la hidratación en un deportista?

