

Lee el texto con mucha atención.

El agua es vida

El agua en los seres humanos.

El organismo de los seres vivos está compuesto, en su mayoría, de agua.

Un 70% de nuestro cuerpo está constituido por agua: la encontramos en la sangre, en la saliva, en el interior de las células, entre cada uno de los órganos, en los tejidos e, incluso, en los huesos. Por este motivo, los seres humanos debemos tomar diariamente de dos a dos y medio litros de este líquido vital, para evitar deshidratarnos y mantener el adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

Para que sirve el agua en el cuerpo.

El cuerpo pierde agua todo el tiempo, cuando comemos requerimos una gran cantidad de líquido para el trabajo de los intestinos y para ayudar a la transformación de sustancias y de esta manera llevar a cabo el proceso de purificación de la sangre.

Formas en que el cuerpo elimina agua.

Una de las principales pérdidas de líquidos del cuerpo se da con la transpiración y la eliminación de orina.

Otra forma de obtener agua nuestro cuerpo.

Una forma de mantener hidratado al cuerpo en conjunto con el consumo de agua, es la ingesta de frutas y verduras, ya que éstas, además de contener vitaminas y minerales que mantienen al cuerpo fuerte y saludable, **poseen una gran cantidad de agua**, por eso es conveniente incluirlas en nuestra dieta diaria.

¿Cómo pierden agua los alimentos?

Un sencillo y rápido experimento que ejemplifica la presencia del agua en los alimentos y la rápida pérdida de la misma es pelar, con cuidado, una papa, partirla en dos y dejarla al aire libre por un rato. Observaremos que ésta perderá su frescura rápidamente y se pondrá de color oscuro lo que es conocido como oxidación-. Este fenómeno se debe a la evaporación del agua contenida en los tejidos vegetales, ya que las papas tienen tres cuartas partes de agua.

¿Por qué es necesaria el agua en nuestro cuerpo?

Con el ejemplo anterior podemos inferir que el agua es un elemento insustituible para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

Contesta las preguntas marcando la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. *¿Cuál es el tema central del texto?*

- A) El agua como elemento fundamental en la composición y funcionamiento del organismo.
- B) La transpiración y la orina como procesos que provocan la pérdida de líquidos.
- C) La ejemplificación del proceso de oxidación.

2. *¿En qué porcentaje el cuerpo humano está compuesto por agua?*

- A) En un 50%.
- B) En un 60%.
- C) En un 70%.

3. *En la palabra deshidratación, ¿qué significado tiene el prefijo des?*

- A) Carencia.
- B) Negación.
- C) Oposición.

4. *Según el texto, la transpiración es:*

- A) Una transformación de sustancias.
- B) Un problema glandular.
- C) Un factor de pérdida de agua en el cuerpo humano.

5. *¿Cuál de las palabras subrayadas en el texto está escrita incorrectamente?*

- A) Saliva.
- B) Injesta.
- C) Oscuro.

6. *¿A quién hace referencia la frase del párrafo [4] escrita en negritas?*

- A) A las frutas y verduras.
- B) A las vitaminas y los minerales.
- C) A los alimentos.

7. Elige la opción que representa el concepto de transpiración.

☐ A)



☐ B)



☐ C)

