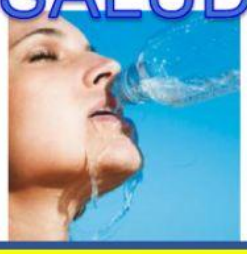


VIDA SALUDABLE



IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

I. Contesta con una "V" verdadero y una "F" falso, según la oración.



1. Las personas que se hidratan constantemente nunca se enferman.	
2. Beber agua en exceso y de manera rápida puede intoxicar nuestro organismo y desequilibrar nuestro cerebro.	
3. El 75% de nuestro Cerebro está hecho con agua.	
4. Lo ideal es tomar 8 vasos de agua al día de preferencia agua de sabores.	
5. La Hidratación nos ayuda a mantener nuestra piel sin imperfecciones.	
6. La Hidratación, No nos ayuda a regular la temperatura corporal.	
7. El contenido de Agua en nuestro cuerpo varia a lo largo de la vida.	
8. La Hidratación nos previene cálculos renales.	
9. La ingesta de Agua debe ser proporcional a la ingesta energética: a más energía, más agua.	
10. La Sangre humana es 83% agua.	

LIVEWORKSHEETS