

Vida Saludable y EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad: Lee los siguientes enunciados y determina si lo que se dice en ellos es FALSO o VERDADERO.

El 75 % de la composición de nuestro cuerpo es agua.

FALSO

VERDADERO

Tres cuartas partes del cerebro y el corazón se componen de agua, más del 80% de los pulmones y más 92% de la sangre es agua.

FALSO

VERDADERO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir entre un litro y medio y dos litros diariamente.

FALSO

VERDADERO

El agua es utilizada por el organismo para eliminar la orina y productos de desecho que éste no necesita

FALSO

VERDADERO

Cuando bebemos suficiente agua disminuye la tasa de metabolismo, es decir, los alimentos que consumimos se descomponen apropiadamente.

FALSO

VERDADERO

Entre los beneficios de beber mucha agua se encuentra la reposición de los tejidos de la piel, así como su hidratación y el aumento de su elasticidad.

FALSO

VERDADERO

El agua es el principal responsable del sistema termorregulador del organismo y gracias a este sistema se mantiene la temperatura del cuerpo de forma constante.

FALSO

VERDADERO

Hay evidencia que sugiere que beber mucho líquido, principalmente agua, puede reducir el riesgo individual de padecer cáncer de riñones.

FALSO

VERDADERO

El mal aliento es una clara señal de que el cuerpo no necesita más agua.

FALSO

VERDADERO

El principal efecto que tiene no beber agua es que nuestro cuerpo se deshidrata.

FALSO

VERDADERO