¿Necesito algo más que agua?

El **agua** es indispensable para la vida, ya que hidrata el cuerpo, transporta los nutrientes a las células, elimina los desechos, ayuda a regular la temperatura corporal y mejora el metabolismo, entre muchas otras funciones.

Las bebidas **energizantes** son productos que se han vendido en México desde hace años sin restricción. Estas bebidas contienen una alta concentración de sustancias estimulantes que pueden dañar la salud cuando se ingieren en exceso.

Las **bebidas hidratantes** no sustituyen el agua y fueron diseñadas para reponer los **electrolitos** (minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales) que se pierden cuando se presenta vómito, diarrea o fiebre y existe disminución de líquido. Estas bebidas deben ingerirse bajo **prescripción** médica.

1. Escribe en cada situación si se necesita tomar agua o una bebida hidratante.





El equipo de María entrena dos horas diarias porque participará en el campeonato nacional de baloncesto.

_____

La mamá de Clara la llevó al doctor porque presenta vómito y diarrea.

_____

2. Completa el párrafo con las palabras de los recuadros.

electrolitos	deshidratación	desechos

Sandra y César se asolearon varias horas en la playa. Al regresar al hotel se sintieron mareados, con dolor de cabeza y comenzaron a ver todo borroso. El médico les diagnosticó _____ por insolación, les recetó tomar suero oral para que recuperaran los _____ y les explicó que estos ayudan a recuperar el agua y a transportar los nutrientes a las células.

Soy **responsable** al mantener mi cuerpo hidratado y seguir las recomendaciones médicas cuando _____

_____



©SANTILLANA Prohibida su distribución

LIVEWORKSHEETS