

Contesta lo siguiente agregando "V" Verdadero y "F" Falso



LA IMPORATANCIA DE LA HIDRATACIÓN

1. Beber agua antes y durante las comidas, con un vaso es suficiente para generar una sensación de saciedad.	
2. El líquido que requiere tu cuerpo no sólo se obtiene del agua sino también de algunos alimentos, en especial de frutas y verduras.	
3. Las bebidas energéticas son la mejor opción al estar sediento.	
4. Es preferible que bebas agua de fruta natural, ya que un vaso de ésta equivale a una o dos cucharadas de azúcar. Mientras que un vaso de refresco contiene aproximadamente cinco.	
5. Aunque no se tenga sed, el consumo de agua debe ser demasiado.	
6. Para evitar la deshidratación es recomendable beber agua antes, durante y después del deporte o las actividades físicas extenuantes.	
7. Para ser un mejor deportista es necesario beber más agua que los demás.	
8. La sensación de tener sed se hace presente hasta que se han producido pérdidas hídricas por medio del sudor o la orina.	
9. Las personas que se hidratan mucho nunca se enferman.	
10. Lo ideal es que tomes ocho vasos de líquidos al día, preferentemente de agua simple (considera que cada vaso tiene 250 ml).	
11. La hidratación se inicia a partir de los 10 años.	
12. En época de calor es necesario aumentar la ingesta de líquidos, de igual forma antes, durante y después de realizar ejercicio.	