

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

LA IMPORATANCIA DE BEBER SUFICIENTE AGUA



1. El agua no sólo es un líquido esencial para la vida, sino que gracias a ella se regula la temperatura corporal y se lubrican las articulaciones.	
2. El agua previene la deshidratación y le ayuda a tu metabolismo a eliminar sustancias de desecho y el transporte eficaz de los alimentos.	
3. Las bebidas energéticas son la mejor opción al estar sediento.	
4. La hidratación antes del ejercicio tiene la función de regular la temperatura.	
5. Aunque no se tenga sed, el consumo de agua debe ser demasiado.	
6. La hidratación al final del ejercicio tiene como objetivo subsanar la pérdida de líquidos y ayudar a una rápida recuperación muscular.	
7. Para ser un mejor deportista es necesario beber más agua que los demás.	
8. El agua es el componente más abundante del organismo humano	
9. Las personas que se hidratan mucho nunca se enferman.	
10. El agua se adquiere también de los alimentos, especialmente de las frutas y verduras.	
11. La hidratación se inicia a partir de los 10 años.	
12. El consumo ideal de agua es de 1.5 a 2 litros al día, sin embargo en temporadas de calor y cuando se práctica ejercicio es necesario ingerir más.	