



Importancia del agua en nuestro cuerpo



ACTIVIDADES:

I- Escribe dentro de cada cuadro de la columna derecha, **V** si es verdadero o **F** si es falso a los siguientes planteamientos relacionados con el video:

1. El agua ayuda a regular la temperatura corporal.	
2. Nuestra piel se hidrata cuando dejamos de consumir agua por mucho tiempo.	
3. El estreñimiento es una enfermedad que se puede generar por la falta de consumo de agua.	
4. Cuando nacemos nuestro cuerpo contiene aproximadamente 70% de agua.	
5. El cuerpo se deshidrata cuando dejamos de consumir agua por un tiempo prolongado.	
6. Cuando consumimos agua estamos nutriendo al cerebro y a la médula espinal.	
7. Aumentamos energía cuando dejamos de consumir agua.	
8. La diabetes, el colesterol alto y la fatiga son problemas que se pueden occasionar por la falta de consumo de agua.	
9. El agua lubrifica las articulaciones y los ojos.	
10. Nuestros pulmones contiene aproximadamente un 85% de agua.	

*II- ¿Por qué es importante el consumo de agua en nuestra alimentación?
Redacta un párrafo dentro del recuadro señalado.*