Evaluación de español

Nombre: _____

Grado: ____

Fecha: _____

¡PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN EL AGUA SIMPLE ES LO MEJOR!



¿Por qué?

1. Compone gran parte de nuestro cuerpo:

78 % en bebes y niños menores de 1 año
65 % en niños y adolescentes
55 - 60 % en adultos

2. Participa en múltiples funciones:

Mejora la concentración y velocidad de reacción.

Favorece el buen estado de la piel y el cabello.

Fortalece y tonifica los músculos.



Regula la temperatura corporal.

Elimina los desechos del organismo.

Lubrica las articulaciones.

3. Consumo recomendado:

2-3 Litros al día = 6-8 vasos al día



4. Aumenta tu consumo de agua en caso de:

Clima caluroso

Si realizas actividad física

En presencia de fiebre, vómito y diarrea

1. Según el texto, para que el cuerpo esté hidratado, es recomendable que las personas consuman diariamente:

   A. 3 vasos de agua.

   B. Entre 2 y 3 litros de agua.

   C. Entre 6 y 8 litros de agua.

   D. 2 vasos de agua.





LIVEWORKSHEETS

2. Según el texto, ¿qué se debe hacer en caso de tener fiebre, vómito y diarrea?



A. Fortalecer los músculos.

B. Evitar el clima caluroso.

C. Realizar actividad física.

D. Aumentar el consumo de agua.

3. En el texto la frase "Elimina los desechos del organismo" Se refiere a:



A. Como el agua sirve para evitar algunas enfermedades.

B. La forma en que el agua aporta a la hidratación.

C. Como el agua limpia el cuerpo de sustancias tóxicas.

D. La manera en que el agua aumenta los niveles de atención.

4. Según el texto se debe aumentar el consumo de agua cuando hay un clima caluroso. De esto se puede concluir qué:



A. En los días lluviosos se debe tomar menos agua.

B. Las altas temperaturas hacen que el cuerpo se deshidrate.

C. El cuerpo necesita siempre la misma cantidad de agua.

D. Las actividades físicas ocasionan deshidratación.

5. Escribe con tus palabras porque es importante el agua para los seres humanos.

LIVEWORKSHEETS