



Lee el texto y responde las preguntas, rellenando con lápiz el círculo que corresponda a la respuesta correcta.

El agua en los alimentos

[1]

El organismo de los seres vivos está compuesto, en su mayoría, de agua. Un 70% de nuestro cuerpo está constituido por agua: la encontramos en la sangre, en la saliva, en el interior de las células, entre cada uno de los órganos, en los tejidos e, incluso, en los huesos. Por este motivo, los seres humanos debemos tomar diariamente de dos a dos y medio litros de este líquido vital, para evitar deshidratarnos y mantener el adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

[2]

El cuerpo pierde agua todo el tiempo, cuando comemos requerimos una gran cantidad de líquido para el trabajo de los intestinos y para ayudar a la transformación de sustancias y de esta manera llevar a cabo el proceso de purificación de la sangre.

[3]

Una de las principales pérdidas de líquidos del cuerpo se da con la transpiración y la eliminación de orina.

[4]

Una forma de mantener hidratado al cuerpo en conjunto con el consumo de agua, es la ingesta de frutas y verduras, ya que éstas, además de contener vitaminas y minerales que mantienen al cuerpo fuerte y saludable, **poseen una gran cantidad de agua**, por eso es conveniente incluirlas en nuestra dieta diaria.

[5]

Un sencillo y rápido experimento que ejemplifica la presencia del agua en los alimentos y la rápida pérdida de la misma es pelar, con cuidado, una papa, partirla en dos y dejarla al aire libre por un rato. Observaremos que ésta perderá su frescura rápidamente y se pondrá de color oscuro- lo que es conocido como oxidación-. Este fenómeno se debe a la evaporación del agua contenida en los tejidos vegetales, ya que las papas tienen tres cuartas partes de agua.

[6]

Con el ejemplo anterior podemos inferir que el agua es un elemento insustituible para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo.

Recuperado el 25 de febrero de 2011, de
<http://www.sdnhm.org/education/binational/curriculums/agua/act1ante.html>
(Adaptación).

1. ¿Cuál es el tema central del texto?

- ☐ A) El agua como elemento fundamental en la composición y funcionamiento del organismo.
- ☐ B) La transpiración y la orina como procesos que provocan la pérdida de líquidos.
- ☐ C) La ejemplificación del proceso de oxidación.

2. ¿En qué porcentaje el cuerpo humano está compuesto por agua?

- ☐ A) En un 50%.
- ☐ B) En un 60%.
- ☐ C) En un 70%.

3. En la palabra *deshidratación*, ¿qué significado tiene el prefijo *des*?

- ☐ A) Carencia.
- ☐ B) Negación.
- ☐ C) Oposición.

4. Según el texto, la transpiración es:

- ☐ A) una transformación de sustancias.
- ☐ B) un problema glandular.
- ☐ C) un factor de pérdida de agua en el cuerpo humano.

5. ¿Cuál de las palabras subrayadas en el texto está escrita incorrectamente?

- ☐ A) Saliva.
- ☐ B) Injesta.
- ☐ C) Oscuro.

6. ¿A quién hace referencia la frase del párrafo [4] escrita en negritas?

- ☐ A) A las frutas y verduras.
- ☐ B) A las vitaminas y los minerales.
- ☐ C) A los alimentos.

7. Elige la opción que representa el concepto de transpiración.

☐ A)



☐ B)



☐ C)

