

Cómo mantenernos hidratados

Más de la mitad del cuerpo humano está formado por agua. Pero todos los días el cuerpo pierde agua a través del sudor y cada vez que vamos al baño. Por ello es importante mantenernos hidratados, reponiendo el agua que perdemos cada día.

Realiza esta prueba para aprender más cosas sobre cómo mantener el cuerpo hidratado con agua. Escribe una **V** para verdadero y una **F** para falso delante de cada afirmación. Después de repasar las respuestas en clase, llévate la prueba a casa, oculta tus respuestas plegando el papel y pide a tus padres que realicen la prueba, de esta manera toda la familia sabrá cómo mantenerse hidratada.



- | Tú | Tu padre o tu madre | |
|-----------------------|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1. Solo debes beber líquidos cuando tengas mucha sed. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 2. Algunos alimentos contienen hasta un 80% de agua. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 3. Es mejor tomar sorbos de agua a lo largo del día que beber una gran cantidad de agua en una sola vez. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 4. Puedes obtener todos los líquidos que necesitas a través de los alimentos que comes. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 5. Tu cuerpo suda para mantenerte fresco. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 6. Tienes que beber menos agua cuando hace calor afuera. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 7. Tienes que beber más agua cuando estás en la montaña. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 8. El agua ayuda a transportar por todo el cuerpo los minerales y vitaminas de los alimentos que comes. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 9. Cuando estás deshidratado, tu cuerpo dispone de una cantidad abundante de líquido. |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 10. Tu cuerpo pierde agua mientras duermes. |

Sabiduría sobre el agua para las mamás

Realice la prueba con su hijo para ver si usted conoce los datos sobre la hidratación. Podrá encontrar las respuestas a continuación. Recuerde que su hijo necesita aproximadamente 40 onzas (1.2 litros) de líquidos cada día para estar bien hidratado. Podrá encontrar información adicional en la sección "Live Well" en el sitio web del Agua Purificada Nestlé® Pure Life®, <http://www.nestle-purelife.us/sp/>.



Respuestas: 1. Falso. Para cuando sientes sed, el cuerpo ya empieza a estar deshidratado. 2. Verdadero. Muchas frutas y verduras como el melón y el apio contienen entre un 85% y un 95% de agua. 3. Verdadero. 4. Falso. También tienes que beber bebidas como agua a lo largo del día para mantenerte totalmente hidratado. 5. Verdadero. Para mantenerte hidratado, tienes que reponer los líquidos que has perdido al sudar. 6. Falso. Tienes que beber más agua porque tu cuerpo suda. 7. Verdadero. Cuando estás a una altitud elevada, tu respiración es más profunda y pierdes aún más agua. 8. Verdadero. 9. Falso. Cuando estás deshidratado, el nivel de líquidos en el cuerpo es bajo. Una deshidratación severa puede ser una afección peligrosa que podría requerir atención médica, aunque la deshidratación severa no es un problema frecuente en Estados Unidos. 10. Verdadero.

Agua Purificada Nestlé® Pure Life® con minerales para enriquecer su sabor. NESTLÉ, PURE LIFE, GOOD FOOD, GOOD LIFE y el nido Nestlé son marcas comerciales de Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suiza. ©2013 Nestlé Waters North America Inc.