

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso:</b> GESTION CURRICULAR	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento:</b> Examen de periodo		<b>Versión 01</b>	Página 1 de 1

<b>FECHA:</b>	<b>PERIODO:</b> I	<b>GRADO:</b> CLEI VI
<b>Área:</b> ED. FISICA Y DEPORTES		
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>		

### LA HIDRATACIÓN A MEDIDA

Las necesidades de hidratación varían en función de la edad, el sexo, las condiciones de temperatura y humedad o del esfuerzo físico que se realice. Por eso hay que conocer la cantidad que cada uno debe beber. Además de agua, las infusiones, los refrescos, los zumos, caldos o lácteos, aportan líquidos al organismo.

**Equilibrio Hídrico:** Para estar bien hidratados es necesario reponer los líquidos que se pierden a través de las bebidas y de los alimentos. Es lo que se conoce como balance hídrico y es fundamental para la salud.

Las pérdidas diarias de líquidos se producen mayoritariamente a través de la orina y también con las heces, la transpiración cutánea y la respiración. Además, algunos factores como la sudoración o en situaciones de diarreas o fiebre, las pérdidas pueden aumentar. De este modo, la pérdida neta diaria puede oscilar entre 1 y 3 litros.

Diferentes estudios científicos han demostrado que variar los líquidos que se toman a lo largo del día ayuda a beber más y a alcanzar, por tanto, las necesidades de hidratación.

**Agua.** Es una bebida que calma la sed.

**Zumos de frutas.** Tienen un 90% de contenido en agua y aportan las propiedades de la fruta fresca.

**Refrescos.** Son bebidas compuestas en más de un 90% de agua. También contiene otros ingredientes como zumos de frutas, vitaminas, minerales, etc.

**Infusiones:** Se preparan con agua y variedades de plantas de distintos sabores y propiedades. Esto, unido al hecho de que se pueden tomar frías o calientes. Su contenido hídrico es del 98%.

**Lácteos.** Los productos lácteos aportan numerosos nutrientes y son la primera fuente de calcio en la alimentación. En el caso de la leche puede alcanzar entre el 80 y el 90%.

**Batidos.** Tienen un contenido hídrico del 80% aproximadamente.

**Hidratarse al practicar deporte, la mejor forma de mejorar el rendimiento: El ejercicio físico es fundamental para mantener una buena salud. En verano muchos quieren ponerse en forma rápidamente. Ante estas situaciones, se aconseja beber antes, durante y después de practicar deporte. De esta forma se previenen consecuencias de la deshidratación como la disminución del rendimiento físico, somnolencia, mareos, calambres musculares, taquicardias, etc.**

Teniendo en cuenta el texto anterior responda:

- La hidratación es una necesidad que:
  - Varía de acuerdo a diferentes situaciones.
  - Solo afecta a los deportistas.
  - Afecta a todos de la misma manera.
  - Varía de acuerdo a la cantidad de líquido que ingerimos.

- La dieta hídrica ideal debería estar compuesta de:
  - Las infusiones ya que su contenido hídrico es del 98%.
  - Agua, porque calma la sed.
  - Variedad de líquidos, ya que ayudan a beber más.
  - Los zumos de frutas por las propiedades vitamínicas de las frutas.
- De los siguientes factores cual influye más en la pérdida de líquidos diarios.
  - Enfermedades, como diarreas, fiebres etc.
  - La transpiración cutánea y la respiración.
  - La orina.
  - La sudoración.
- Más o menos es lo que se pierde en líquidos diariamente.
  - Un 90%
  - Varía según la edad.
  - De uno a tres litros.
  - Varía según las veces que se orina en el día.
- Además de hidratar aportan cantidad de nutrientes:
  - El agua.
  - Los lácteos.
  - Los jugos.
  - Los energizantes.
- Para el que realiza ejercicio es aconsejable:
  - Que lo realice en verano.
  - Que se hidraten antes, durante y después del ejercicio.
  - Que beban mucha agua.
  - No hacer ejercicio para evitar la deshidratación.
- De la lectura anterior podemos inferir que la hidratación y el ejercicio:
  - Son el complemento ideal.
  - No son esenciales para mantener una buena salud.
  - Son fundamentales para mantener una buena salud.
  - El ejercicio sin la hidratación es imposible de practicar.
- Es un síntoma de la deshidratación:
  - Los mareos.
  - Los calambres.
  - La disminución del rendimiento físico.
  - Todas las anteriores.
- Para bajar de peso es bueno:
  - Realizare Ejercicio y combinar con una buena dieta.
  - Sudar mucho.
  - Beber mucha agua.
  - Ir al turco o sauna regularmente.
- Una persona que ingiere suficiente liquido al día:
  - No tiene necesidad de realizar ejercicio.
  - Nunca va a engordar.
  - Pierde peso rápidamente.
  - Ninguna de las anteriores.