

PRUEBA DE PERIODO 1 EDU FÍSICA GRADO 8°

1 LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA HIDRATACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

El agua es vital para el ser humano, ya que tiene una importante participación en todos los órganos y sistemas del cuerpo el cual está compuesto por alrededor del 70% de agua.

El tomar agua tiene múltiples beneficios para nuestra salud como:

- Regula la temperatura corporal.
- Mantiene la piel hidratada y elástica.
- Lubrifica todas las articulaciones y órganos manteniéndolos en perfectas condiciones.
- Entre comidas podemos tomar agua, lo cual además de quitarnos el hambre, nos ayudará a mantener un peso saludable. En ocasiones entre comidas podemos confundir la sed con hambre.

El agua corporal se pierde a través del sudor, la orina, las lágrimas, la saliva, las heces y la respiración, para reponer estas pérdidas se recomienda consumir de 2 a 3 litros de agua al día, esta cantidad no incluye el agua de los caldos, el café, te, etc.

La mejor opción para mantenerte bien hidratado es el agua simple, al igual que con la energía (calorías) nuestras necesidades de agua pueden variar de acuerdo a nuestra edad, tipo de dieta, estado fisiológicas, actividad física, etc.

Una pérdida leve de agua puede ser origen de una deshidratación, una pérdida del 10% de agua puede originar la muerte. Durante la deshidratación la temperatura corporal aumenta y no solamente se pierde agua, sino también otras sustancias importantes para el funcionamiento del organismo como el sodio y el potasio. La deshidratación se puede originar por actividad física, climas cálidos y secos, diarrea y vómito.

Algunas de las señales de deshidratación son:

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Piel enrojecida
- Debilidad y fatiga
- Boca seca y falta de apetito.

Es común la creencia de algunas personas acerca de que sudar mucho durante la práctica de ejercicio ayuda a perder peso más rápido, o que sudar más significa perder más peso.

En realidad el agua que se pierde en forma de sudor provoca una pérdida de peso temporal, ya que este peso que se pierde se recupera cuando nos rehidratamos. Algunas prácticas como el uso de fajas o sudaderas para aumentar la sudoración durante el ejercicio provocan un aumento importante de la temperatura corporal y una deshidratación excesiva, además de que el exceso de calor y la deshidratación harán que aguantemos menos tiempo haciendo ejercicio, y por lo tanto, quememos menos calorías.

Recuerda que es importante mantenerte hidratado durante el ejercicio, por lo que se recomienda beber agua antes, durante y después del mismo.

Una hidratación inadecuada con el paso del tiempo tiene efectos en nuestro cuerpo como:

- Piel seca
- Lengua fisurada
- Arrugas
- Orina concentrada
- Mayor propensión a formar cálculos/piedras en renales

Es importante mantener una hidratación adecuada sobre todo en tiempos de calor que por la sudoración se pierde más agua. Además tomar suficiente agua mejorará la apariencia de la piel y la digestión y función intestinal.

Qué porcentaje de agua tiene el cuerpo humano

- 70%
- 20%
- 1%
- 33%

2 Qué beneficios tiene el agua para nuestra salud

- Regula la temperatura corporal
- Regula el oxígeno
- Regula la nariz y la boca
- solidos

3 El agua corporal se pierde a través de

- el sudor, la orina, las lágrimas, la saliva, las heces y la respiración
- la sangre, la orina, las lágrimas, la saliva, las heces y la respiración
- la sangre, los músculos, las lágrimas, la saliva, las heces y la respiración
- el cabello, el músculo, la saliva, las heces y la respiración

4 Una pérdida leve de agua en el cuerpo origina:

- Una electrolisis
- Deshidratación
- Desgaste de riñón
- Dolores

5 Algunas de las señales de la deshidratación son

- Mareos, dolor de cabeza, piel enrojecida, debilidad y fatiga
 - Mareo, epilepsia
- Esguinces, fracturas, piel enrojecida, debilidad y fatiga
- Cáncer, pérdida de dientes, debilidad y fatiga

6 Una hidratación inadecuada con el paso del tiempo tiene efectos en nuestro cuerpo como son:

- Piel seca, Lengua fisurada, Arrugas, Orina concentrada, Mayor propensión a formar cálculos/piedras en renales
- Obesidad, Arrugas, Orina concentrada, Mayor propensión a formar cálculos/piedras en renales
- Cáncer, Mayor propensión a formar cálculos/piedras en renales
- Migraña, Mayor propensión a formar cálculos/piedras en renales

7 La deshidratación se puede originar por:

- actividad física, climas cálidos y secos, diarrea y vómito
- actividad física, climas cálidos y secos, diarrea y vómito, comer nen exceso la leche
- Perder el ánimo climas cálidos y secos, diarrea y vómito
- Perder la cabeza, climas cálidos y secos, diarrea y vómito

8 cuando es importante empezar a hidratarse?

- Es importante empezar a hidratarse desde que se inicia el ejercicio
- Es importante empezar a hidratarse desde que se forman los electrolitos
- Es importante empezar a hidratarse solamente luego del ejercicio
- Es importante empezar a hidratarse despues de llegar a casa

9 Que debo tener en cuenta para hidratarme adecuadamente

- Tomar 3-4 sorbos de líquido cada 15 minutos durante el ejercicio
- Tomar 30-40 sorbos de líquido cada 50 minutos durante el ejercicio
- Tomar 55-66 sorbos de líquido cada 15 minutos durante el ejercicio
- Tomar 3-4 sorbos de líquido cada 175 minutos durante el ejercicio

10 Cuántos litros de agua se deben consumir al día

- 2 a 3 litros de agua
- 20 a 30 litros de agua
- 2 a 3 litros de café
- 20 a 30 litros de café