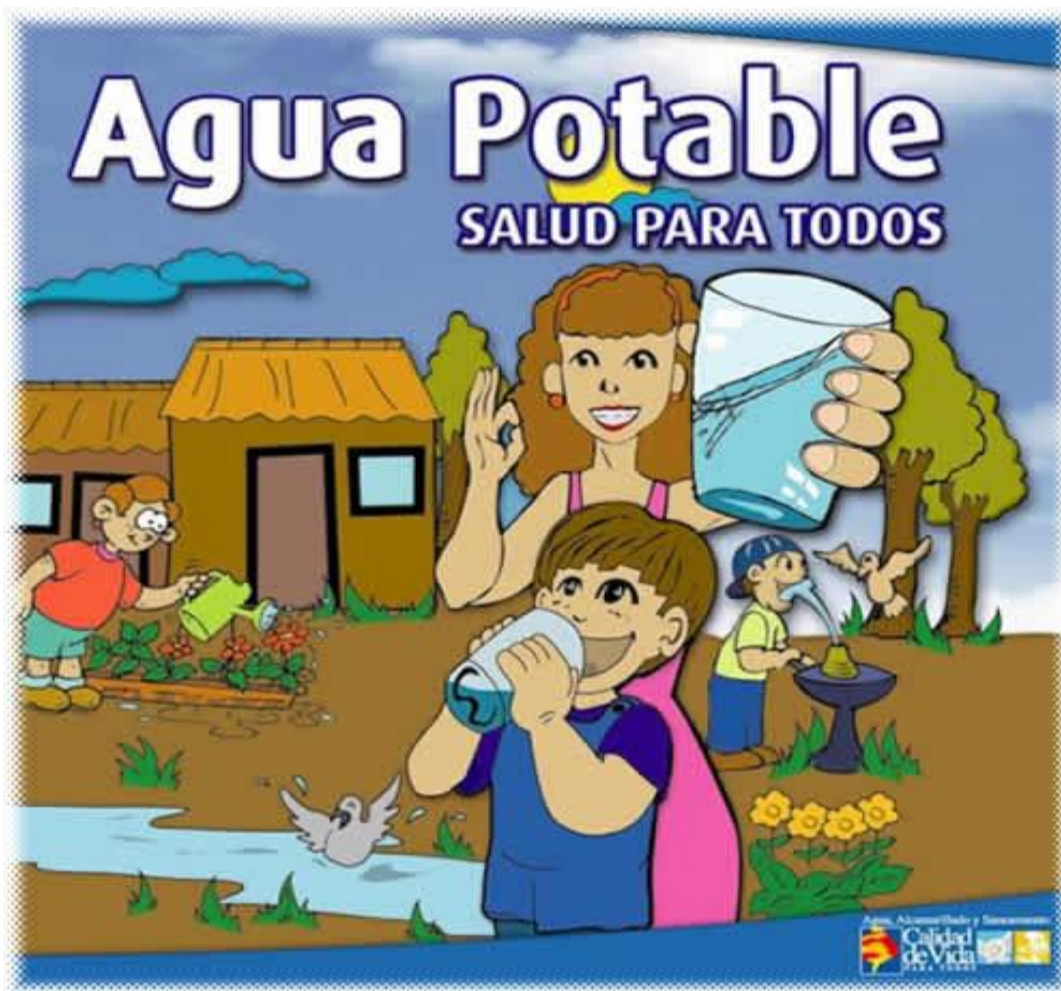


Asignatura	Ciencias naturales, sexto grado de primaria
Bloque	I. Cómo mantener la salud? Desarrollo un estilo de vida saludable
Competencias que se favorecen	Toma de decisiones informadas para el cuidado del ambiente y la promoción de la salud orientadas a la cultura de la prevención.
Aprendizaje esperado	Analiza las ventajas de preferir el consumo de agua simple potable en lugar de bebidas azucaradas.
Contenido programático	¿Cómo mantener un estilo de vida saludable? Funciones del agua en nuestro cuerpo.

LA FUNCION DEL AGUA EN EL CUERPO



El agua ayuda a casi todas las funciones del cuerpo humano. Considerando que nuestros cuerpos son casi 2/3 agua, entender el rol importante del agua en el cuerpo puede ser una fuente de salud. A

continuación mencionamos algunas de las cosas que el agua hace en nuestro cuerpo:

- El cerebro es 75% agua / Una deshidratación moderada puede causar dolor de cabeza y mareo.
- Se necesita agua para exhalar.
- El agua regula la temperatura del cuerpo.
- El agua transporta nutrientes y oxígeno a todas las células en el cuerpo.
- La sangre es 92% agua.
- El agua humedece el oxígeno para respirar.
- El agua protege y amortigua órganos vitales.
- El agua ayuda a convertir los alimentos en energía.
- El agua ayuda al cuerpo a absorber los nutrientes.
- El agua se deshace de los desperdicios.
- Los huesos son 22% agua.
- Los músculos son 75% agua.
- El agua amortigua las articulaciones.



Lo que hace el agua

Seguramente has escuchado en muchas ocasiones que el agua es la mejor cosa para beber si quiere vivir saludable. Pero ¿Sabías por qué?

- El agua compone la mayoría de las células de nuestro cuerpo.
- El agua es la parte más grande de nuestros sistemas sanguíneo y linfático, transportando alimento y oxígeno a las células y desechando intrusos y desperdicios.
- El agua limpia nuestros riñones de sustancias tóxicas.

- El agua balancea nuestros electrolitos, que nos ayudan a controlar la presión sanguínea.
- El agua humedece nuestros ojos, boca y pasajes nasales.
- El agua mantiene al cuerpo fresco cuando hace calor y aislado cuando hace frío.
- El agua actúa como un amortiguador para los órganos del cuerpo.
- El agua provee de los minerales que nuestro cuerpo necesita tales como manganeso, magnesio, cobalto y cobre.

Beber agua suficiente puede...

1.-Mejorar su salud total y su bienestar.

Porque el agua es importante en muchas funciones del cuerpo, tener suficiente agua en nuestro organismo es un factor clave para tener salud y mantenerse saludable.

- El agua ayuda a mantener el volumen de sangre, el cual ayuda a mantener su energía.
- Una apropiada hidratación mejora su concentración y tiempo de reacción, especialmente durante los ejercicios.
- El agua aumenta el número de calorías que quema durante las actividades diarias.
- El agua diluye y dispersa las medicinas, permitiéndoles actuar más rápida y efectivamente.
- El agua evita el malestar estomacal causado por medicinas concentradas.

Todo ser viviente debe beber agua para sobrevivir



2.-Ayudar a protegerse contra una gran variedad de enfermedades.

Algunos estudios citados por la Asociación Dietética Americana muestran vínculos entre un alto consumo de agua y la reducción del riesgo de padecer:

- resfriados
- cálculos en los riñones
- cáncer de mama
- cáncer de colon
- cáncer del tracto urinario



3.-Mejorar su apariencia.

El agua llega por último a la piel; si su cuerpo no obtiene suficiente agua, su piel sentirá los efectos más que cualquier otro órgano. El agua hidrata la piel, dejándola:

- más tersa
- más pulida
- más suave
- más libre de arrugas



4.-Ayudar a perder peso.

Muchos de nosotros confundimos la sed con las punzadas de hambre, así que tendemos a comer bocadillos cuando realmente nuestros cuerpos están ¡sedientos! Así que mejor beba agua – le ayudará a sentirse satisfecho, aminorando su deseo de comer. Algunos estudios muestran que tomar suficiente agua puede:

- Darle más energía durante sus ejercicios.
- Incrementar las calorías que quema durante sus ejercicios.
- Ayuda a que su cuerpo reduzca los depósitos de grasa.

