

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 13

10 cosas que debes saber sobre el agua



El elixir de la vida

El agua es fuente de salud y bienestar y al beberla no sólo calma tu sed, sino que activa los procesos metabólicos que te permiten seguir vivo.

Con la gran cantidad de zumos y refrescos que hay hoy en día, cuando nos sentamos a tomar algo, sólo nos acordamos del agua cuando nos "morimos" de sed. Sin embargo, juega un papel esencial en nuestra salud. ¿Sabes por qué? Te lo explicamos en 10 puntos.

1. La mitad de tu cuerpo es agua

Cuando nacemos el 85% de nuestro cuerpo es agua. Con el tiempo ese porcentaje va disminuyendo. En los niños representa el 75% y al llegar a la madurez es de un 65% en los hombres y un 55% en las mujeres.

2. ¿Para qué sirve?

El agua disuelve los alimentos para que los nutrientes sean absorbidos por el intestino, transporta oxígeno a las células del cuerpo, recoge los residuos

para llevarlos a los órganos encargados de su eliminación y regula la temperatura del cuerpo al evaporarse a través del sudor.

3. No se ve, pero está

Se encuentra repartida en tres compartimentos: en el interior de las células se encuentra el 60%, en el espacio que rodea las células está el 30%, y el 10% restante circula dentro de los vasos sanguíneos.

4. Tanta entra, tanta sale

Durante el día perdemos unos dos litros y medio de agua a través de la orina, las heces, el sudor y la respiración. Para mantener el equilibrio tenemos que ingresar una cantidad similar a través de los alimentos y los líquidos.

5. Así te la pide tu organismo

Si tienes sed necesitas agua, pero no es la única señal. También lo son la saliva espesa, la boca seca, la orina de color amarillo fuerte y el estreñimiento.

6. Un litro y medio al día

La comida te aporta más o menos un litro de agua, por lo que el litro y medio que te hace falta para reponer los dos y medio que pierdes debes beberlo. Un litro y medio equivale a 8 vasos y para calcular los que necesitas tienes que dividir tu peso corporal entre 8. Así, si pesas 60 kilos tienes que beber 7 vasos y medio.

7. ¿Cuándo hay que beber más?

Si hace calor, humedad, practicas deporte o tienes fiebre, vómitos o diarrea perderás más agua y podrías deshidratarte. Para evitarlo hay que aumentar su ingesta.

8. ¿Y menos?

Si vas a hacer un esfuerzo físico al que no estás acostumbrado y bebes bastante agua en un tiempo muy breve puedes tener una bajada de sodio que puede ser grave, porque tus riñones reciben más cantidad de la que son

capaces de eliminar. En caso de algunas enfermedades renales o hepáticas hay que reducir el consumo, pero siempre bajo supervisión médica.

9. ¿Cuándo tomarla?

Hazlo media hora antes y dos horas después de cada comida y a lo largo de todo el día. Si bebes mucha mientras comes dificultas la digestión. Y si la tomas fría peor aún porque baja la temperatura del estómago y se ralentiza todavía más la digestión.



10. ¿Embotellada o del grifo?

Puedes consumir agua del grifo con total garantía, pero si no te gusta su sabor, tómalala embotellada.

(Clara, agosto 2006)

Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 13

- 1p **42** Wordt er in deze tekst aanbevolen water te drinken tijdens de maaltijden?
Zo ja, schrijf de eerste drie woorden op van de zin waarin dat staat.
Zo nee, schrijf op nee.