

Tekst 12

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

Beber agua

Mantiene tu cuerpo sano, te ayuda a eliminar toxinas, no tiene calorías... y pese a todas sus ventajas, la mitad de los españoles no bebemos la suficiente.

***¿Cuánta hay que tomar?***

La Organización Mundial de la Salud recomienda dos litros de agua al día, pero la mayoría nos quedamos en litro y medio. Para mantener un nivel de hidratación equilibrado, cada persona debería beber unos 20 ml de agua por cada kilo de peso ideal, además del agua contenida en los alimentos.

¿Y cómo se equilibra el nivel de hidratación?

Para conseguir un equilibrio, las entradas y salidas tienen que ser similares. El cuerpo obtiene agua de los alimentos, de las bebidas y del metabolismo propio. Y expulsa agua a través de la orina, los pulmones, el sudor y las heces. Cuando necesita o le sobra agua va ajustando las entradas (provocando sed) y las salidas (haciendo que aumente o disminuya la producción de orina).

¿Cómo puedo saber si tengo un desequilibrio?

Cuando hay desequilibrio entre entradas y salidas el organismo pone en marcha sus alertas. La principal es la sed, pero también la sequedad de piel y mucosas.

¿Entonces hay que esperar a tener sed para beber?

No, la sed en sí es una alerta de que el organismo ya percibe un cierto grado de deshidratación. Por esta razón no hay que esperar a tener sed. Incluso es recomendable beber a intervalos regulares aunque no se tenga sed.

¿Cuáles son sus beneficios?

Nos alimenta porque es el “medio de transporte” de las vitaminas y los minerales, indispensables para las células del cuerpo.

Limpia el organismo, ya que contribuye a que la expulsión de heces sea más fácil y frecuente.

Nos llena, con su ligero y breve efecto saciante. Bebe un vaso de agua 10 minutos antes de comer y llegarás con menos ganas a la mesa.

Cuida la piel, que es la primera línea de defensa del cuerpo.

¿Cuánta más agua bebas, mayores beneficios?

No, hay que beber la cantidad que tu cuerpo necesita, ni más ni menos. Beber en exceso no te va a hacer que elimines más toxinas de las que debes eliminar, ni hará que adelgaces más. Solo conseguirás que tus riñones trabajen en exceso.

adaptado de: Clara, número 238

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

Tekst 12

- 1p **43** Staat er in deze tekst of water drinken helpt tegen een hongergevoel?
Zo ja, citeer de eerste drie woorden van de zin waarin dat staat.
Zo nee, schrijf op 'nee'.