



PERÚ

Ministerio de  
Educación

**Leemos  
Expresamos  
Aprendemos**

**Semana 4**

**Del 29 de abril al 3 de mayo**



**UGEL N° 04  
AGEBRE**  
*CON VOCACIÓN, ARTICULACIÓN E INNOVACIÓN  
CONSTRUIMOS ESCUELAS DE LA CONFIANZA*



**Secundaria  
VI CICLO  
(1° - 2° GRADO)**

**2024**

# Calmando la sed y cuidando la hidratación

La hidratación es el proceso por el cual el cuerpo restablece la cantidad necesaria de agua para su adecuado y sano funcionamiento. Pero ¿realmente nos preocupamos por estar hidratados?

A continuación, se presentan algunas recomendaciones a tomar en cuenta para una adecuada hidratación:



1. Las personas que transpiran mucho por efecto del calor deben reponer líquidos con frecuencia
2. Los deportistas no deben olvidar que es muy importante realizar sus actividades bien hidratados. Deben tomar conciencia de que antes, durante y después del ejercicio, el cuerpo necesita hidratarse. Además, la hidratación ayuda a un mejor desempeño físico y a la eliminación de toxinas (sustancias tóxicas producidas de material natural por el organismo).
3. No se debe esperar a decir "tengo sed", porque eso ya es un signo de deshidratación leve.
4. Si hay alguna persona en casa con diarrea aguda, la reposición de los líquidos luego de ir al baño es vital para evitar la deshidratación. En el caso de los pequeños, niños menores de 5 años, puede ser muy seria e, incluso, causar la muerte.
5. Si se tiene sed y se puede elegir entre agua pura o alguna gaseosa, es recomendable elegir la primera. La gaseosa por su contenido de azúcar, no calma la sed y además origina que consumas más azúcar de la necesaria para el cuerpo.
6. Para las personas que toman vitaminas B y C, la hidratación es fundamental, pues el agua ayuda a que estas vitaminas se diluyan y sean absorbidas por el organismo.
7. La cantidad necesaria de agua está determinada por la cantidad de calorías consumidas en la alimentación diaria. Por cada caloría, se recomienda tomar 1 ml de agua. Si la dieta promedio de una persona es de 2000 calorías, su consumo de agua deberá ser de 2000 ml de agua, es decir, 2 litros.

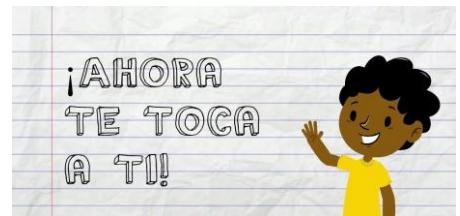
Texto adaptado de SOMOS, 17 de enero 2015

**¡En la UGEL O4, mejoramos nuestra comprensión lectora con la estrategia LEA!**

## ¡Ahora, desafía tu comprensión!

Marca la respuesta correcta.

Si no recuerdas algún dato o información, debes volver a leer el texto.



*Capacidad: Obtiene información del texto escrito (el estudiante localiza y selecciona información explícita en el texto).*

1. ¿Cuál de las siguientes alternativas es una señal de deshidratación leve?
2. Según el texto, ¿qué se debe considerar para calcular el consumo diario de agua de una persona en condiciones normales?

*Capacidad: Infiere e interpreta información del texto (el estudiante construye el sentido del texto).*

3. ¿Por qué la expresión **"tengo sed"** está entre comillas?
4. A manera de conclusión, ¿qué podríamos decir?
5. Lee el siguiente fragmento:

El agua ayuda a que estas vitaminas se **diluyan** y sean absorbidas por el organismo.

¿Qué significa la palabra en negrita?

*Capacidad: Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto*

6. Lee el siguiente fragmento:

La hidratación es el proceso por el cual el cuerpo restablece la cantidad necesaria de agua para su adecuado y sano funcionamiento. Pero **¿realmente nos preocupamos por estar hidratados?**

¿Por qué crees que el autor del texto ha incluido la pregunta subrayada?

7. Lee el siguiente fragmento de la Revista Británica de Medicina:

Si hay un mito sobre la salud que se niega a desaparecer, es este: hay que beber ocho vasos de agua al día. Es sencillamente falso. No hay ninguna evidencia científica que lo respalde.

Tampoco hay que preocuparse por no tener sed. El cuerpo humano está perfectamente equipado para indicarnos que tenemos que beber mucho antes de que lleuemos realmente a deshidratarnos.

¿De qué manera se relaciona el fragmento leído con las recomendaciones del texto "calmando la sed y cuidando la hidratación"?

**¡En la UGEL O4, mejoramos nuestra comprensión lectora con la estrategia LEA!**