

**Jueves
23
de Septiembre**

Sexto de Primaria Ciencias Naturales

El agua en nuestro cuerpo

Aprendizaje esperado: *Analiza las ventajas de preferir el consumo de agua simple potable en lugar de bebidas azucaradas.*

Énfasis: *Analizar las funciones del agua en nuestro cuerpo para tomar decisiones respecto al consumo de agua simple potable.*

¿Qué vamos aprender?

Aprenderás analizar las ventajas de preferir el consumo de agua simple potable en lugar de bebidas azucaradas.

Para explorar más sobre el tema, consulta el libro de texto de Ciencias Naturales de 6° se explica el tema a partir de la página 25

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P6CNA.htm?#page/25>

¿Qué hacemos?

A continuación, te presentamos información para comprender la importancia del agua y un ejercicio que te ayudará al cuidado de tu salud por medio del agua para que tu organismo se muestre bien.

Importancia del agua.

- El cuerpo humano tiene un 75% de agua al nacer y cerca de un 60% en la edad adulta. Aproximadamente el 60% de agua en nuestro cuerpo se encuentra en el interior de las células, el resto circula en la sangre y baña los tejidos.
- El cerebro y el corazón están formados por un 75% de agua, los pulmones por un 85% y los huesos, aunque son muy duros, contienen 31% de agua.
- El agua ayuda a la digestión formando secreciones estomacales, transportando los nutrimentos a las células, eliminando los desechos, manteniendo sanos los riñones y proporcionando una hidratación constante a la piel, ojos, boca y nariz.
- Consumir suficiente agua puede retrasar el envejecimiento y mejorar la salud ante enfermedades como diabetes, hipoglucemia, artritis, sequedad cutánea y obesidad.
- Nuestro cuerpo pierde agua constantemente. Se pierde agua con las actividades diarias, al hacer ejercicio o debido al calor, y nos podemos dar cuenta de eso a través de la transpiración (sudor), la orina y la respiración (se puede hacer una demostración al acercar un vaso de vidrio o un espejo a la boca y la nariz para observar el vapor de agua).
- La deshidratación provoca que el funcionamiento del cuerpo sea más lento, lo cual es perjudicial para los riñones.

A continuación, te invitamos a leer la página 25 del libro de texto donde dice:

«Una dieta correcta, basada en el Plato del Bien Comer, y una adecuada hidratación, proporcionan a tu cuerpo los nutrimentos indispensables para fortalecer tu sistema inmunológico. Las verduras y frutas aportan vitaminas y minerales; las leguminosas y los productos de origen animal proveen proteínas y hierro; los cereales y tubérculos, además de hierro, proporcionan energía. La dieta debe incorporar las cantidades suficientes de estos nutrimentos y el consumo regular de agua simple potable para una adecuada hidratación. El consumo de agua simple potable ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad, además de fortalecer el sistema inmunológico.»

Ahora elabora un breve cuestionario para tus familiares y amigos e investiga cuánta agua beben al día, puedes hacer preguntas como las siguientes:

- ¿Qué edad tienes?
- ¿Cuáles son las principales actividades que realizas durante el día?
- ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?

- ¿Sólo bebes agua simple o prefieres otro tipo de bebidas?

El Reto de Hoy:

Elaborar una tabla o una gráfica con los datos que obtengas. Comenta con tu familia la relevancia de promover el consumo de agua como un hábito saludable.

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más, si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Consulta los libros de texto en la siguiente liga.

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>