

GUÍA PEDAGÓGICA N° 4

ESCUELA: E.P.E.T N° 1 ALBARDÓN

CUE: 700033100

DOCENTE: MARISA CASARES-SILVANA ZARATE-ALFREDO PALMERO-EDUARDO ARÉVALO

GRADO: 4 ° AÑO **NIVEL:** SECUNDARIO

TURNO: MAÑANA

ÁREA CURRICULAR: EDUCACIÓN FÍSICA

Título de la propuesta: *HIDRATACIÓN*

OBJETIVOS

- ❖ Promover el conocimiento y desarrollo de hábitos saludables para una mejor calidad de vida.

Contenidos seleccionados:

- ✓ Prácticas saludables y calidad de vida.

CAPACIDADES A DESARROLLAR

- ❖ Resolución de problemas: analizar y resolver problemas mediante actividades propuestas.

METODOLOGÍA

Trabajo cuestionario donde el alumno deberá utilizar las páginas informáticas o web para su desarrollo y material de consulta agregado.

Actividades

Cuestionario donde el alumno deberá utilizar páginas informática o web para su desarrollo y material de consulta agregado. ¿Qué es la hidratación?

Todos sabemos que hidratarse es necesario para el buen funcionamiento del organismo, que debemos seguir una dieta sana, variada y equilibrada y realizar una actividad física moderada de manera constante. Pero... ¿sabemos de dónde proviene la palabra hidratar?

El término **hidratación** proviene del vocablo griego *hydros*, que significa 'agua'; por lo tanto podemos entender que **la acción de hidratar el cuerpo se realiza mediante la toma**

de agua. Así pues, si el elemento que nos hidrata el cuerpo es el agua, podemos entender que el resto de bebidas nos hidratarán por su contenido de agua.



El agua es fuente de vida y es esencial para la hidratación del cuerpo. Es el hidratante por excelencia; el más sano y el más natural. Por lo que **una buena hidratación es importante para nuestra salud física y mental.**

- Nuestro cerebro se compone de un 90% de agua
- La sangre de un 83%
- La masa muscular de un 75%
- Los huesos de un 22%

Podemos afirmar que **el agua es uno de los principales componentes del cuerpo humano.** Y para asegurar el buen funcionamiento de nuestros órganos y células es muy importante mantenerlo bien hidratado en todo momento.

Consejos para hidratar el cuerpo

Para poder hidratar el cuerpo, es necesario consumir agua; pero también otros alimentos, como la fruta, la verdura o las bebidas, nos aportan el agua que necesitamos.

1. **Beber abundante agua.** Ya hemos visto que el cuerpo humano está principalmente compuesto de agua, que pierde fácilmente con el sudor, la orina... Por ello tenemos que reponerla para mantenernos hidratados y en buena forma. La cantidad que deberíamos consumir de agua para el buen funcionamiento del organismo sería un **mínimo de dos litros de agua diarios.**

2. **Tomar variedad de bebidas:** además de agua, beber infusiones, refrescos, zumos, lácteos, bebidas vegetales, etc. **En la variedad está el gusto.**

3. **Consumir alimentos con agua.** Beber agua no es la única forma de hidratarnos. **¡También se bebe y se come!** Podemos proveer agua a nuestro cuerpo a través de frutas y vegetales.

4. **Evitar el alcohol.** Las bebidas alcohólicas causan deshidratación ya que tienen efecto diurético.

5. **Evitar la cafeína.** También el consumo de café, té y refrescos puede resecar el organismo.

6. **Evitar la sal.** A parte de provocar mucha sed, un exceso de sal puede provocar hipertensión y problemas cardíacos.

Para qué hidratar el cuerpo de forma correcta

Hidratar el cuerpo de una forma correcta es muy importante si queremos mantenernos saludables, recuerda que ¡somos principalmente agua!. Los principales beneficios que obtendrás con una buena hidratación son:

1. Mantener una buena salud en general.
2. Es muy importante sobre todo para quienes realizan una actividad física.
3. Evitar lesiones.
4. Para que las funciones vitales se realicen correctamente.
5. Para no sufrir una deshidratación o golpe de calor.
6. Evitar la retención de líquidos.
7. Diluir mejor las sales minerales, que el cuerpo absorbe más fácilmente.
8. Mejorar la circulación sanguínea.
9. Proveer al cuerpo de los minerales y oligoelementos necesarios.

¿Qué sucede cuando no nos hidratamos bien?

- No oxigenamos los órganos de forma correcta.
- El cuerpo se agota y perdemos niveles de fuerza y resistencia muscular.
- Perturbamos el correcto funcionamiento del organismo.
- Perdemos apetito.
- Notamos malestar corporal así como fatiga.
- Nos cuesta concentrarnos.
- Sufrimos somnolencia.
- Tenemos mayor riesgo de caídas.
- Somos más propensos a infecciones del tracto urinario.
- Aparecen enfermedades dentales.

Así que debemos **aprender a escuchar el cuerpo cuando pide agua**, a entender que la sensación de sed es la forma que tiene de pedirnos líquido, que el agua es el principal elemento que compone nuestro organismo, y que sus pérdidas constantes debido a las funciones vitales, hace que debamos reponerla y proporcionársela, sobre todo ahora que viene el calor.

Mantener un nivel de hidratación adecuado es imprescindible para la supervivencia, la salud, el rendimiento físico y mental. Y recordad: ingerid agua incluso sin tener sed.

LA HIDRATACIÓN Y SU IMPORTANCIA PARA NUESTRO ORGANISMO

A estas alturas del año todos somos muy conscientes de lo importante que es mantenerse hidratado: lo hemos leído, visto y oído en los medios de comunicación durante los meses de julio y agosto. Sin embargo, **la hidratación no es sólo cosa del verano** pues es algo de fundamental importancia para nuestra salud durante todo el año. De media, nuestro cuerpo está formado por un **60% de agua**: está presente en el interior de nuestras células, en el espacio entre nuestras células, en nuestra sangre y en otros líquidos de nuestro cuerpo como la saliva, el sudor o las lágrimas.

Recuerda: **la hidratación es importante durante todo el año**. ¡No la descuides!

✓ **Ver en Youtube:-** Alimentación y calidad de vida Ángel 1949.

- 7 estrategias en nutrición deportiva.
- Nutrición para deportistas.
- Como comer y entrenar según tu tipo de cuerpo.
- Hidratación y deporte.
- Hidratación durante la práctica deportiva.
- Como hidratarse para rendir más.

DIRECTOR: HECTOR CASTRO