



TALLER N° 3

HIDRATACIÓN:
Agua y alimentos

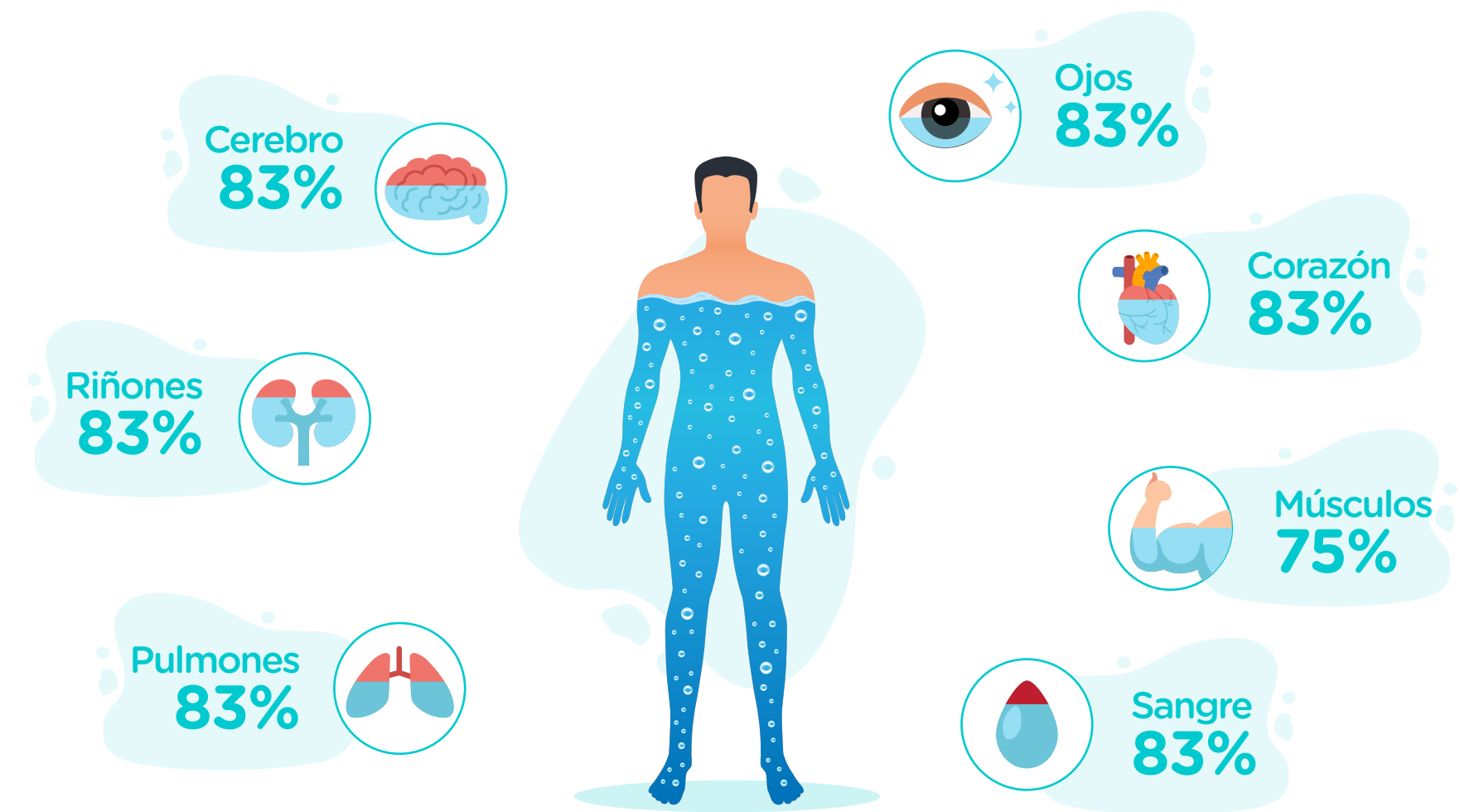
- CARTILLA RESUMEN -



1. EL AGUA EN EL CUERPO HUMANO



- ▶ El agua permite a las células transportar oxígeno y nutrientes para que el metabolismo produzca la energía necesaria para un buen funcionamiento del cuerpo.
- ▶ Ayuda a eliminar desechos de las células producidos en el metabolismo.
- ▶ Juega un papel muy importante en el correcto funcionamiento del sistema digestivo.



2.

CANTIDAD NECESARIA DIARIA:



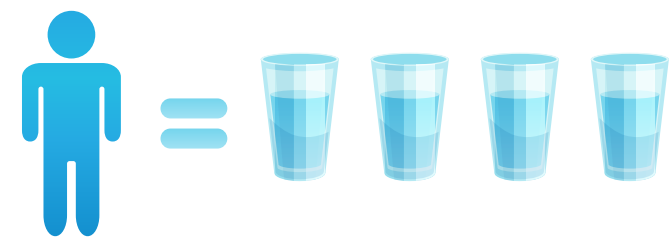
▶ ADULTOS

35 ml/kg peso corporal
Ejm: Peso 60 kg
 $35 \times 60 = 2100$ ml
6 a 8 vasos + alimentos



▶ NIÑOS

50 a 60 ml/kg peso corporal
Ejm: Peso 25 kg
 $50 \times 25 = 1250$ ml
3 a 4 vasos + alimentos



3.

¿CUÁNTA AGUA BRINDAN LOS ALIMENTOS?

1.	Hortalizas: Alrededor de 95%
2.	Frutas: Hasta 92%
3.	Yogur: Aprox. 85%
4.	Pescado blanco: Aporta entre 72 - 80%
5.	Huevo: 72%
6.	Mariscos: Tienen entre 70 - 85%
7.	Pollo (pulpa): Posee 75%



Recuerda hidratarte diariamente y no esperes a tener sed para consumir líquidos.