

PROGRAMA
PROVINCIAL de



articulación

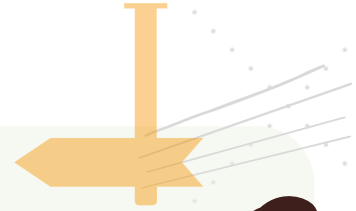
Vinculando trayectorias

SECUNDARIA A LA VISTA!



Dirección General
de Escuelas

GOBIERNO DE MENDOZA



ESTÁS EN CAMINO HACIA UNA NUEVA AVENTURA

Queremos acompañarte para que llegues preparado y confíes en tus posibilidades. Este cuadernillo te ayudará a poner en práctica aprendizajes necesarios para el desafío de iniciar la escuela secundaria.



¿Qué encontrarás en este cuadernillo?

Al comenzar cada semana tendrás una agenda para organizarte:

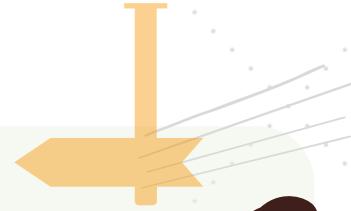


TIEMPO	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
9 a 11	Lengua	Matemática	Lengua	Matemática	Repaso
12	Gimnasia				
17		Partido de fútbol			Cumple Loli

NOTAS

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>





¿Cómo utilizar el semáforo?

Este organizador gráfico te permitirá ordenarte para comenzar, distribuir tu tiempo y auto-evaluar una parte de tus tareas.



PREPARADOS

En esta sección pensarás en aquello que te permitirá trabajar **sin interrupciones** por ej. contar con los materiales, ordenar tu espacio, eco.

YA!!

En esta sección pensarás en las **tareas que realizaste** en el día y tildarás según su dificultad. También podrás verificar si **cumpliste con el tiempo** que pensabas destinar

PREPARADOS!

¿Qué necesito para empezar?

<i>lápiz</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>goma</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>un vaso de agua</i>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>ir al baño</i>	<input checked="" type="checkbox"/>



LISTOS!!

Dibujá las agujas del **tiempo total** de tu tarea

Tarea	Tiempo
<i>Tarea 1</i>	<i>15 minutos</i>
<i>Tarea 2</i>	<i>20 minutos</i>
<i>revisar toda</i>	<i>10 minutos</i>



YA!!

Tarea terminada. Pienso que...

Pude hacerlo con facilidad	<input checked="" type="checkbox"/>
Me costó hacerlo	<input checked="" type="checkbox"/>
Se parece a otras tareas	<input type="checkbox"/>
Necesito más práctica.	<input checked="" type="checkbox"/>
Cumplí con mi tiempo	<input checked="" type="checkbox"/>

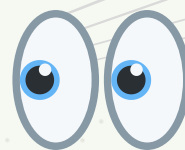


LISTOS!!

En esta sección vas a completar con el **tiempo que destinarás** a cada tarea. en el relojito **pintarás el tiempo** que pensás que vas a demorar



¿A qué prestar atención ?



A lo largo de todo el cuadernillo encontrarás dibujos que te servirán de guía para que sepás en que parte de la tarea estás:



Te muestra el **objetivo** que lograrás en cada tarea.



Te indica que **necesitás** para iniciar la tarea.



Te señala que llegó el momento de **resolver** la tarea



¡Felicitaciones! Desafío cumplido.
Es hora de pensar en lo que aprendiste .
Recordá enviar la tarea a la Señora.





SEMANA 1

Durante esta semana trabajaremos sobre alimentación saludable

ÁREA	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
LENGUA	Pensá qué sabés sobre alimentación saludable. Desafío de Fluidéz Lectora		Texto sobre el agua y nutrición. Vocabulario Desafío de fluidez lectora.		
MATEMÁTICA		Acertijo Resolución de problemas		Resolución de problemas	Juego de la Oca

NOTAS

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>





LENGUA

¿QUÉ LOGRARÁS CON ESTA TAREA?

Hoy lograrás expresar lo que sabes sobre alimentación saludable



PREPARADOS!

¿Qué necesito para empezar?



LISTOS!!

Dibujá las agujas del tiempo total de tu tarea

Tarea Tiempo



YA!!

Tarea terminada. Pienso que...

Pude hacerlo con facilidad

Me costó hacerlo

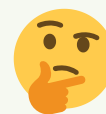
Se parece a otras tareas

Necesito más práctica.

Cumplí con mi tiempo



Pensá



¿Cuánto sabemos sobre alimentación saludable?

Escribí, dibujá o pegá imágenes que te ayuden a definir lo que es una alimentación saludable.

Podés pedirle colaboración a un miembro de tu familia.



Seguí pensando...

Escribí dentro del plato todas las palabras que conocés
relacionadas con la alimentación.

*¡Te ayudamos
con la primera!*

agua



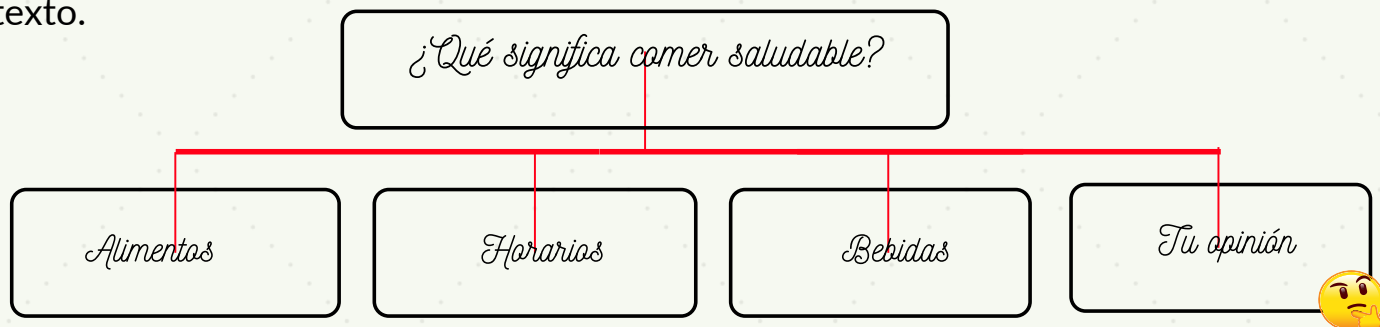
Poné en palabras...


Para la siguiente propuesta deberás:

1. Leer.
2. Elegir una.
3. Resolver.

OPCIÓN 1:

Escribí 1 párrafo de 5 oraciones sobre alimentación saludable. Te ayudamos con un organizador gráfico de ideas. Podés ampliar cada idea con tus palabras para escribir el texto.





OPCIÓN 2:

Utilizá las palabras que escribiste en el plato para dar 4 consejos importantes sobre alimentación saludable. Podés usar familias de esas palabras.





Llegó el momento de pensar qué hiciste hoy.

Te pido que completes con tus palabras la siguiente ficha.



Hoy tuviste la posibilidad de elegir entre diferentes opciones de trabajo.

¿Cómo te sentiste con esa posibilidad de elegir?

Elegiste la opción.....

porque.....

.....

¿Te resultó más sencillo realizar la actividad con ayuda de alguien de tu familia?

¿Por qué?:.....

.....

¿Elegiste realizar la actividad solo?

¿Por qué?:.....

.....



DESAFÍO FLUIDEZ LECTORA

Todos leemos, todo el tiempo: whatsapp, la tele, un libro, una revista; es bueno tener velocidad al leer. ¿Por qué? Aumentar tu velocidad lectora te ayudará a ser un mejor lector y a comprender mejor. Si tu cerebro lee palabras rápido, puede darle lugar a la comprensión.

El **desafío** que te proponemos consiste en lo siguiente:



Es muy fácil:

- 1 Cada semana tendrás textos para desafiarte a mejorar tu velocidad.
- 2 Necesitarás un reloj de arena o tu celular para medir **un minuto** de tiempo.
- 3 Leé en voz alta el texto por primera vez y registrá la cantidad de palabras que leíste en un minuto. Los números del margen te ayudarán a contar.
- 4 Registrá ese número en la columna 1º lectura, con su fecha.

Practicá el texto durante varios días, volvé a medir y registrar.

¡¡Vas a notar cómo mejoraste!!



DESAFÍO FLUIDEZ LECTORA

¿Cómo usar el Cuadro de Lecturas?

Debés anotar tu progreso entre una y otra lectura, registrando la cantidad de palabras leídas correctamente **en un minuto**.

Los días **lunes, miércoles y viernes** leé el **mismo texto**. Escribí su título, la fecha y el número de palabras que leíste en un minuto.



Aunque realices el registro de la cantidad de palabras leídas correctamente en un minuto los lunes, miércoles y viernes, también puedes practicar la lectura los días martes y jueves.

Fecha de la primera lectura.

Fecha de la segunda lectura del mismo texto.

Fecha de la tercera lectura del mismo texto.

Cuadro de lecturas

Titulo del texto	Fecha	PPM* 1ªlectura	Fecha	PPM 2ªlectura	Fecha	PPM 3ªlectura
Una gran sorpresa	15/11	85	17/11	110	20/11	120

Cantidad de palabras leídas por minuto en la **primera** lectura.

Cantidad de palabras leídas por minuto en la **segunda** lectura.

Cantidad de palabras leídas por minuto en la **tercera** lectura.



FLUIDEZ LECTORA

Una gran sorpresa

Se hacía tarde y José realmente necesitaba volver a su casa. Ya casi era la hora de cenar. Su amiga Cata se había comportado de manera extraña todo el día. Caminaba muy despacio y se ataba los cordones cada cinco minutos. Además, acariciaba a cada perro que veían y charlaba con cada vecino que pasaba.

-Cata, por favor, apurémonos, dijo José. -Mi mamá nos está esperando hace veinte minutos.

-Bueno, bueno -dijo Cata. -Todo tiene que estar listo de todas maneras.

-¿A qué te referís? -preguntó José.

Cata no le contestó.

Finalmente, llegaron a la casa de José. Tenía miedo de haberse metido en líos por llegar tarde. Respiró profundo y abrió la puerta. Las luces estaban apagadas y, cuando las prendió, vio a toda su familia parada frente a él.

8

20

28

37

43

53

55

63

69

78

81

87

91

100

109

118

128

131



DIRECCIÓN GENERAL
DE ESCUELAS

PLAN DE
LECTURA Y
ESCRITURA



-¡Sorpresa! ¡Feliz cumpleaños, José! -gritaron todos.

137

Sorprendido, José contestó:

140

-¡Pero mi cumpleaños es el próximo sábado!

147

Cata se rió y le dijo:

153

-Bueno, por eso sabíamos que hacer la fiesta hoy
iba a ser realmente una sorpresa.

162

168



DIRECCIÓN GENERAL
DE ESCUELAS

PLAN DE
LECTURA Y
ESCRITURA 

MATEMÁTICA



¿QUÉ LOGRARÁS CON ESTA TAREA?

Hoy lograrás usar lo que sabés de matemática para resolver situaciones cotidianas.

PREPARADOS!

¿Qué necesito para empezar?

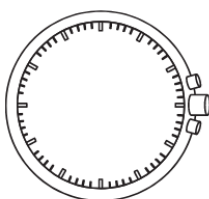








LISTOS!!



Dibujá las agujas del tiempo total de tu tarea



Tarea Tiempo

Tarea	Tiempo



YA!!

Tarea terminada.

Pienso que...



Pude hacerlo con facilidad

Me costó hacerlo

Se parece a otras tareas

Necesito más práctica.

Cumplí con mi tiempo



¡Te proponemos una experiencia!

Vas a necesitar una jarra y un vaso o taza.



¿Con cuántos vasos de agua pensás que llenás la jarra?

Pienso que para llenar mi jarra voy a necesitar vasos.

¡Hacé la prueba!

Llené la jarra con vasos de agua.





Seguimos aprendiendo sobre alimentación

Una buena alimentación debe incluir el consumo necesario de agua. Nuestro cuerpo está formado en gran parte por agua por eso es fundamental distribuir el consumo de la siguiente manera:



Analiza la imagen y **responde:**

- Si cada vaso de la imagen tiene una capacidad de $\frac{1}{4}$ litro de agua. ¿Cuántos litros de agua se nos recomienda consumir al día? ¿Y en 10 días?



- En la familia de Juan son 5 personas y en su casa los vasos tienen una capacidad de 200 cm^3 , ¿Cuántos vasos de agua deben tomar por día como mínimo cada uno para cumplir con las recomendaciones de la imagen?



1 litro es la misma que 1.000 cm^3

- Si compran un bidón de 20 litros de agua ¿Para cuántos días les alcanza dicho bidón?

- ¿Cuántos bidones van a consumir al mes?

- Si cada bidón cuesta \$180,50, ¿Cuál es el gasto mensual?



- Una empresa que se dedica a la venta de agua mineral, tanto para consumo industrial como familiar, dispone de bidones de 1.000 litros, de 100 litros, de 10 litros y de botellas de 1 litro. Para envasar 145.543 litros de agua purificada. ¿Qué envases se pueden usar y cuántos de cada uno? ¿Hay más de una posibilidad? Si las hubiera, menciona al menos tres.

- Si se acabaron los bidones de 10 litros y se quieren envasar 1362 litros de agua. ¿Cuál es la menor cantidad de envases que se pueden llenar?



- El supervisor de la planta, lleva una tabla donde registra la cantidad de litros de agua envasados y cómo se dispuso en los envases. Sin hacer cuentas, completen la siguiente tabla:

Número de envases usados				Litros de agua envasada
1000 l	100 l	10 l	1 l	
5	1	4	8	
15		9		
28		12	40	
				15.320
	6			8.639
	12		5	1405





Llegó el momento de pensar qué hiciste hoy.

Te pido que respondas las siguientes preguntas.

Contá brevemente cómo te resultó hacer la experiencia de la jarra y el vaso.

.....

.....

.....

Con respecto a los problemas, ¿Pudiste calcular rápidamente la cantidad de litros de agua? ¿Cómo lo resolviste?

.....

.....

.....

¿Cómo se lo explicarías a un amigo?

.....

.....

.....



¡FELICITACIONES! ¡DESAFÍO CUMPLIDO!

Vuelve a tu **semáforo** y marca la tarea que ya realizaste.

No olvides **ENVIAR** la tarea a tu señor.



DÍA 3
Semana 1

LENGUA



¿QUÉ LOGRARÁS CON ESTA TAREA?

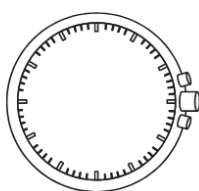
Hoy leerás sobre el agua y la alimentación.

PREPARADOS!

¿Qué necesito para empezar? ✓



LISTOS!!



Dibujá las agujas del tiempo total de tu tarea



Tarea	Tiempo



YAI!

Tarea terminada. Pienso que... ✓

Pude hacerlo con facilidad

Me costó hacerlo

Se parece a otras tareas

Necesito más práctica.

Cumplí con mi tiempo



1. Mirá la imagen y pensá.



Escribí palabras que usarías para hablar de esta imagen



2. **Circulá** las palabras que están relacionadas con la imagen de la página anterior

hidratado incorporamos rutina
 infusiones contribuir bebidas
seguridad azucaradas consumís

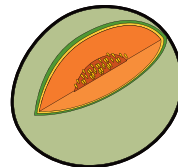
3. **Lee** atentamente el siguiente texto expositivo.

¿Por qué es tan importante el agua en la alimentación?

El agua es esencial para nuestra alimentación. ¿Sabías que una gran parte del agua que **incorporamos** al cuerpo proviene de los alimentos? El agua es un **nutriente** muy importante que interviene en todas las funciones vitales de nuestro cuerpo. Si bien no aporta energía, interviene en funciones vitales del organismo, como la respiración, la transpiración, la **circulación** y otras. Estar bien **hidratado** es una condición esencial para mantener tu salud.

El agua es alimento saludable

Sabemos que es necesario tomar varios vasos de agua por día. Pero también podemos comer alimentos que contienen agua, como las frutas, verduras y sopas. ¿Te pusiste a pensar cuánta agua tienen los alimentos que **consumís**?




Sandía, melón, tomate, pepino y pimiento entre otros, pueden ayudar a **hidratarte** ya que contienen más de 80% de agua.

Algunas recomendaciones para incorporar en tu rutina:

- Tomá agua de la canilla: es la mejor manera de mantenerte hidratado y la más segura, ya que pasó por diferentes análisis y procesos rigurosamente controlados antes de ser apta para el consumo.
- Bebé aunque no tengas sed: la sed llega cuando ya has perdido al menos dos vasos de agua dentro de tu cuerpo.
- Limitá el consumo de bebidas azucaradas y el exceso de endulzante en tus **infusiones**.
- Incorporá sopas o infusiones antes de las comidas: es una buena manera de **contribuir** a tu hidratación.

4. Revisá tu comprensión

Colocá  en las palabras que no comprendiste.

Anotalas aquí e intentá definirlas con tus propias palabras. Si son desconocidas podés ayudarte con el diccionario.

5. Tildá que clase de texto es

- Una nota informativa
- Un cuento
- Un correo electrónico

6. Escribí 3 preguntas que puedan responderse con información del texto que leíste:

- ¿Qué _____ ?
- ¿Cómo _____ ?
- ¿ Por qué _____ ?

7. Subrayá en el texto las respuestas a tus preguntas.

8. Volvé a leer el texto y decidí qué idea resume mejor el párrafo 1:

- Párrafo 1 - El agua y el funcionamiento del cuerpo
- Cantidad de agua en el cuerpo
- Los deportes y el agua

9. Escribí una idea que resuma el párrafo 2

.....





Llegó el momento de pensar qué aprendiste hoy.

Te propongo que completes la siguiente **Tarjeta de salida** con la información que has adquirido luego de la lectura del texto:



- Antes pensaba que:.....

.....

.....

- Ahora sé que:.....

.....

.....

- Explica brevemente por qué el agua es un alimento saludable:

.....

.....

Puedes usar
las palabras que
aprendiste del
texto





¡NO OLVIDES REGISTRAR LA CANTIDAD DE PALABRAS LEÍDAS CORRECTAMENTE EN EL CUADRO DE LECTURAS!

FLUIDEZ LECTORA

Serpientes

Las serpientes son animales repulsivos. Pocas personas se atreven a tocarlas. Piensan que son viscosas, pero en realidad, su piel es muy seca. Varias especies son venenosas.

Sin embargo, pueden ser muy útiles para los seres humanos. La mayoría de las serpientes nos benefician. Comen babosas que se alimentan de las plantas del jardín. Las de mayor tamaño cazan animales más grandes, como ratas y ratones. Otras comen insectos que transmiten enfermedades.

Sólo algunas serpientes son peligrosas. La serpiente de cascabel es una de ellas. Lleva ese nombre por el cascabel al final de su cola. Estas serpientes son inusuales en otros aspectos. Las cascabel tienen un órgano que les permite detectar calor. Esto hace que puedan atrapar a sus presas aún en la oscuridad.

7

16

26

27

36

44

53

61

69

72

79

90

99

107

116

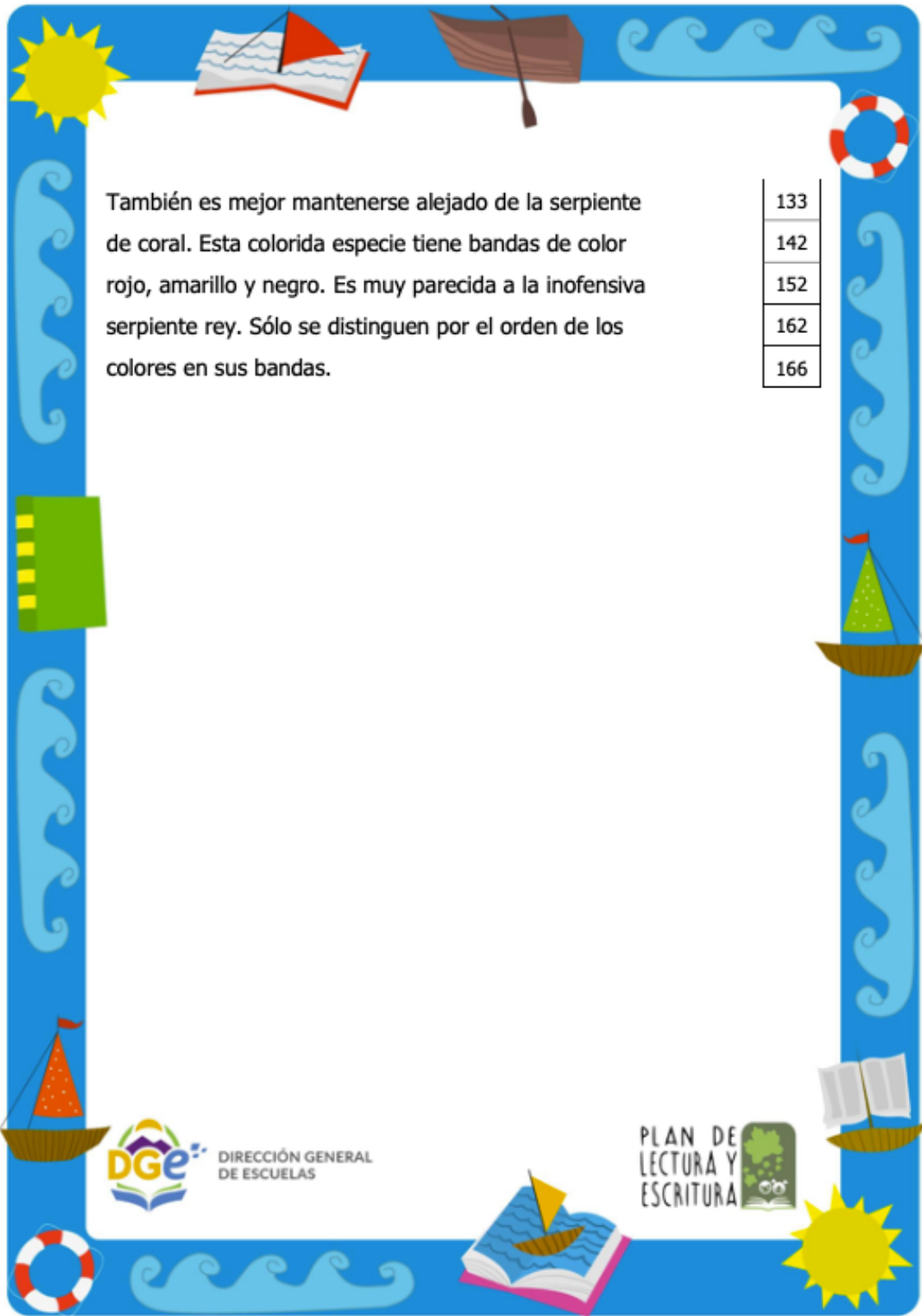
125



DIRECCIÓN GENERAL
DE ESCUELAS


PLAN DE
LECTURA Y
ESCRITURA






También es mejor mantenerse alejado de la serpiente de coral. Esta colorida especie tiene bandas de color rojo, amarillo y negro. Es muy parecida a la inofensiva serpiente rey. Sólo se distinguen por el orden de los colores en sus bandas.

133
142
152
162
166

 DIRECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS

PLAN DE LECTURA Y ESCRITURA 



¡FELICITACIONES! ¡DESAFÍO CUMPLIDO!

Vuelve a tu semáforo y **tacha** la tarea que ya realizaste.

No olvides **ENVIAR** la tarea a tu seño.

MATEMÁTICA



¿QUÉ LOGRARÁS CON ESTA TAREA?

Hoy lograrás aplicar distintas estrategias que te ayudarán a resolver más fácilmente cálculos de multiplicación y de división.

PREPARADOS!

¿Qué necesito para empezar?



LISTOS!!



Dibujá las
agujas
del **tiempo**
total de tu
tarea



Tarea	Tiempo



YA!!

Tarea terminada.
Pienso que...

Pude hacerlo con facilidad

Me costó hacerlo

Se parece a otras tareas

Necesito más práctica.

Cumplí con mi tiempo



Lee los siguientes problemas y resuélvelos:

- La Cooperadora de la escuela decidió entregar bolsitas de cereales en las viandas de los días lunes. Cada caja contiene 10 bolsitas. Magdalena calculó que necesita 700 bolsitas para ese día. ¿Le alcanza si compra 60 cajas?



- Este lunes **repartió** 490 bolsitas de cereales en las primeras 21 aulas. ¿Podés decir cuántas bolsitas entregó en cada una?

- ¿Cuántas cajas debió abrir al repartir las 490 bolsitas? ¿Porqué?

- ¿Es posible saber cuántas bolsas de cereales van a tocarle a cada estudiante si se **reparten**, por ejemplo, 3.400 entre 100? ¿Sobran bolsas? ¿Cuántas?

- ¿Y si se **reparten** 2.780 entre 100? ¿Sobran? ¿Cuántas?

- ¿Y si se **reparten** 4.786 entre 100? ¿Sobran? ¿Cuántas?





Para recordar:

En una división se relacionan cuatro números: dividendo, divisor, cociente y resto.

Dividendo | Divisor
Resto | Cociente

$$\text{Dividendo} = \text{divisor} \times \text{cociente} + \text{resto}$$

- **Completen** la siguiente tabla:

Bolsas a repartir	Cantidad de estudiantes	Bolsas por estudiantes	Bolsas que sobran
3.562	10		
3854	100		
	1.000	42	37
426.215	10.000		
	100.000	61	3.000

- Para repartir más rápidamente las bolsitas de cereales, se arma un mesón y se las ordenan en 10 filas y en cada fila se colocan 6. ¿Cuántas bolsitas hay en total sobre el mesón?



- o Si se **duplica** la cantidad de filas y la cantidad de bolsitas de cereales en cada una de ellas. ¿Es cierto que sobre el mesón habrá el doble de bolsitas de cereales que la distribución anterior?

- o La cantidad de bolsitas distribuidas en un mesón en el patio se puede calcular haciendo 15×20 . ¿Cuál o cuáles de estos cálculos permiten averiguar la cantidad de bolsas de cereales si se **duplica** la cantidad de filas y se **cuadruplica** la cantidad de bolsitas por fila? **Enciéralo con una línea.**

30×60

$15 \times 20 \times 6$

$15 \times 4 \times 20 \times 2$

$15 \times 20 \times 8$

Pensá en lo que trabajaste hoy....

Al resolver la primera parte del problema de la Cooperadora, Javier dice que se puede usar tanto una multiplicación como una división. **¿Estás de acuerdo? ¿Por qué?**

.....

.....

Carlos sostiene que no puede responder: “Este lunes repartió 490 bolsitas de cereales en las primeras 21 aulas. ¿Cuántas bolsitas entregó en cada una?”, **¿Por qué será?**

.....

.....



¡FELICITACIONES! ¡DESAFÍO CUMPLIDO!

Vuelve al semáforo y **tacha** la tarea que ya realizaste.

No olvides **ENVIAR** la tarea a tu seño.





JUGANDO EN FAMILIA



¿QUÉ LOGRARÁS CON ESTA TAREA?

Repasar lo aprendido esta semana por medio del JUEGO DE LA OCA

PREPARADOS!

¿Qué necesito para empezar?



LISTOS!!

Dibujá las agujas del tiempo total de tu tarea

Tarea	Tiempo



YA!!

Tarea terminada. Pienso que...

Pude hacerlo con facilidad

Me costó hacerlo

Se parece a otras tareas

Necesito más práctica.

Cumplí con mi tiempo



PREPARACIÓN PARA EL JUEGO

- **Buscá** una ficha para cada jugador y **construí** el dado que aparece en el cuadernillo.
- **Recortá** el tablero y **pegalo** sobre un cartón.
- **Recortá** las TARJETAS DE JUEGO y **pegalas** sobre cartón o cartulina.
- **Mezclalas** y **colocalas** boca abajo en el centro del tablero.
- **Invitá** a tu familia o amigos cercanos a participar y a divertirse.





¡ARRANCA EL JUEGO!

1. El juego empieza en la casilla **PARTIDA**.
2. Cada jugador tira el dado y el que saque mayor puntaje inicia el juego. En caso de empate vuelven a arrojar los dados.
3. El primer jugador **tira** el dado y **avanza** la cantidad de casilleros según el número obtenido.
4. El jugador de la derecha **extrae** una TARJETA DE JUEGO y **lee** la consigna para el jugador que tiró el dado.
5. Si la respuesta es correcta **avanza** 2 casilleros. Si la respuesta es incorrecta **retrocede** 2 casilleros.



En cada tarjeta,
la respuesta correcta
está en **negrita**.

6. Al finalizar el primer jugador, **continúa** el que esté a su derecha. *Se mantiene la estrategia: lee la tarjeta quien esté a la derecha del jugador que tiró el dado.*
- 7 El primero que **alcance** la casilla de LLEGADA será el GANADOR!!!



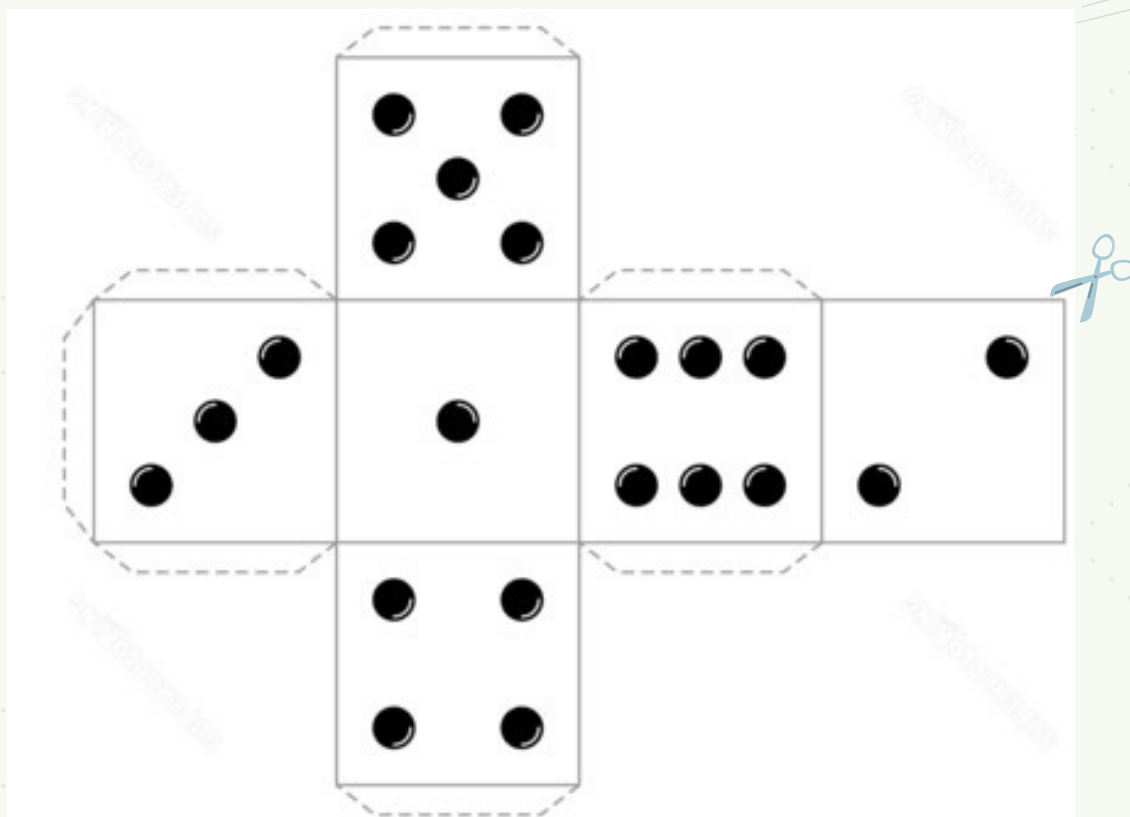
JUGAMOS EN FAMILIA

Camina a la alimentación saludable

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

LLEGADA PARTIDA

DADO PARA RECORTAR, ARMAR Y JUGAR



TARJETAS DE JUEGO PARA RECORTAR, ARMAR Y JUGAR

¿Cuántos vasos de $\frac{1}{4}$ litro forman un litro?

- 6
- 4
- 5

¿Cuántos vasos de $\frac{1}{2}$ litro forman un litro?

- 2
- 4
- 5

- **Nombra 3 palabras relacionadas con la alimentación**

¿Cuántos vasos de 100 cm^3 podés llenar con 1,5 litros de gaseosa?

- 10
- 15
- 12



¿Cuánto tiempo debés medirte en el Desafío de Fluidez lectora?

- 2 minutos
- **1 minuto**
- 3 minutos

Al dividir un número por 25, el resultado es 4 y te sobra uno. ¿Cuál es ese número?

- 100
- 104
- **101**

El agua, ¿es considerada un alimento saludable?

- **Sí**
- No

¿Qué significa este ícono dentro del cuadernillo?

- Preparete para trabajar
- Desafío cumplido
- **Objetivos**



¿Cuál de estos íconos significa preparete para trabajar?



¿Por cuánto tengo que dividir a 300 para que me dé 15 y no me sobre nada?

- 10
- **20**
- 12

¿Cuántos bidones de 10 litros necesito para envasar 15300 litros de agua?

- 153
- 15
- **1530**

Para envasar 12000 litros de agua, se usan 120 envases de:

- **100**
- 10
- 1000



¿Porqué es importante el agua en nuestra alimentación?

- Aporta energía
- **Nos mantiene hidratados**

¿Cuántos vasos de $\frac{1}{4}$ litro de agua debo tomar por día?

- 4
- **8**
- 16

Incorporás agua a tu organismo cuando:

- Bebés agua de la canilla
- Consumis alimentos que la contienen
- **Ambas son correctas**

¿Cuándo debes incorporar agua?

- Solo cuando tenés sed
- **Durante todo el día**

