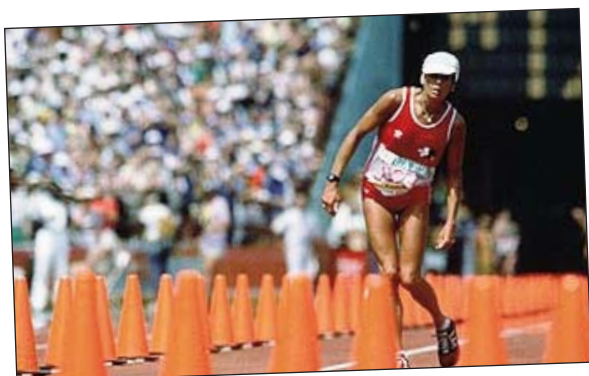




¿Por qué **sudamos** y tenemos sed cuando hace mucho calor o hacemos ejercicio? ¿Tiene esto alguna relación con los **botijos**?

Las imágenes de Gabrielle ANDERSEN-SCHEISS en las Olimpiadas de Los Angeles 84 llegando a la meta **deshidratada** dieron la vuelta al Mundo.



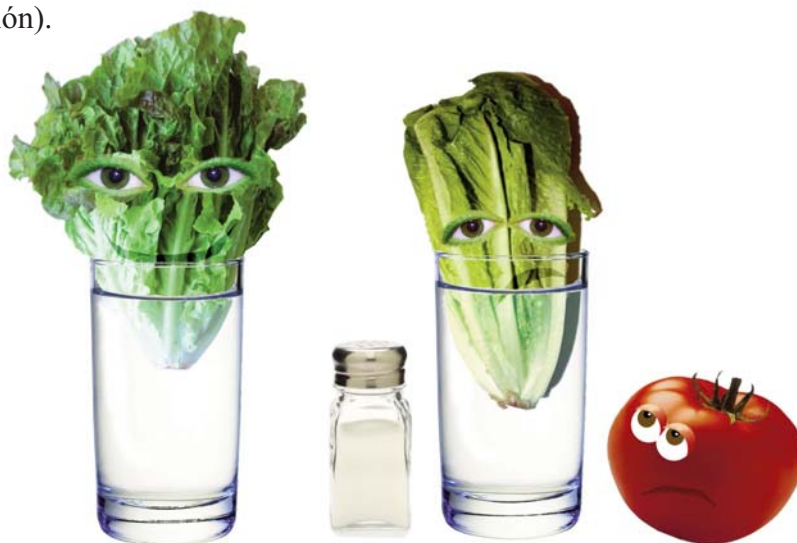
La hidratación está relacionada con el transporte de líquidos entre el interior y el exterior de las células. El proceso físico más importante en este paso de líquidos es la ósmosis.

La ósmosis es el fenómeno de **difusión** que se produce cuando dos disoluciones de concentración diferente se encuentran separadas por una **membrana semipermeable** que deja pasar el disolvente pero no la sustancia disuelta.

El disolvente atraviesa la membrana del medio que contiene menos sustancias disueltas (hipotónico) hacia el medio que contiene más sustancias disueltas (hipertónico). El **equilibrio** se alcanza cuando las dos disoluciones son isotónicas (misma concentración).

Pon a remojo dos hojas de lechuga, uno en agua del grifo y otro en agua con mucha sal.

Describe los fenómenos que se **observan**.
¿Sabes sus nombres?



Este **juego** te permitirá ver si has comprendido lo que sucede a las células.



Realiza un informe sobre la mejor forma de hidratarte cuando realices ejercicio físico atendiendo a su duración e intensidad.

Puedes basarte en la información que encontraras en las siguientes direcciones de internet:

[¿Agua o bebida isotónica? - Bebidas Isotónicas Alimentación e hidratación](#)

¿Pueden utilizarse las bebidas energéticas para hidratarse?