

Practiquemos # 3

Medidas Preventivas y Prácticas del Cuidado del Cuerpo

Parte 1: Selecciona a qué Sistema pertenecen las siguientes afirmaciones.

1. La gastritis provoca ardor y dolor de estómago, por lo que es importante comer alimentos saludables en los tiempos establecidos.	Sistema Digestivo	Sistema Respiratorio	Sistema Circulatorio
2. La gripe provoca fiebre y dolor de cuerpo, es muy importante lavarse las manos con agua y con jabón, consumir alimentos ricos en vitamina C.	Sistema Digestivo	Sistema Respiratorio	Sistema Circulatorio
3. El resfriado está acompañado de congestión nasal, tos y estornudos por lo que es aconsejable protegerse del frío y de la lluvia.	Sistema Digestivo	Sistema Respiratorio	Sistema Circulatorio
4. La anemia tiene como consecuencia palidez, mareos y falta de fuerza, por lo que se recomienda comer alimentos ricos en hierro como carne, frijol y brócoli.	Sistema Digestivo	Sistema Respiratorio	Sistema Circulatorio
5. Las caries provocan dolor de dientes y para prevenir este malestar es importante tener una adecuada higiene bucal.	Sistema Digestivo	Sistema Respiratorio	Sistema Circulatorio

Parte 2: Une con una línea las prácticas del cuidado de nuestros Sistemas que debemos ejercitarn.

Sistema Digestivo

Beber agua (8 vasos al día),
hacer deportes, comer en
horarios establecidos,
lavarse las manos antes de
cada comida y masticar
bien los alimentos.

Sistema Respiratorio

Evitar la grasa en exceso y
vestir ropa cómoda.

Sistema Circulatorio

Estar en lugares sin polvo,
evitar contacto con objetos
que causen alergias.