







1. ¿Qué sustancia nutritiva contienen el aceite, la mantequilla, la jamonada y el chorizo?
2. Alimento que contiene todas las sustancias nutritivas y que consumen los bebés?
3. ¿Qué son el calcio y el fósforo?
4. ¿Qué sustancia nutritiva contiene las frutas y las verduras?
5. ¿A qué nos ayudan las proteínas?
6. ¿Qué nos proporcionan los carbohidratos y las grasas?
7. ¿Qué contiene la leche, las carnes y las menestras?
8. ¿Qué contienen el arroz, el pan, la papa y el azúcar?
9. Alimento que contiene yodo

## ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



### Resfriado común o gripe

Es una enfermedad frecuente, ocasionada por un virus. Produce fiebre, malestar general, congestión nasal, dolor de cabeza. Como todos los males producidos por virus, no hay una medicina que puede curarla directamente. Sólo hay que mantener reposo y evitar que se produzcan complicaciones. Al cabo de unos días el resfriado pasa, si es que nos cuidamos. Si no lo hacemos podemos contraer una bronquitis, que ya requiere de medicinas especiales. La mejor manera de cuidarnos es abrigarnos bien, guardar cama y tomar medicinas contra la fiebre y el dolor. Los mates de eucalipto y las bebidas calientes con limón ayudan mucho en estos casos.





## Bronquitis



Es ya una infección a los bronquios. Se caracteriza por fiebre, tos persistente, mucosidad o “flema”, además de la fatiga y malestar general que acompañan a las infecciones, las personas con bronquitis se pueden cuidar en casa tomando mucho líquido y guardando cama. Pero, generalmente, requieren de la asistencia de una persona experta y la administración de medicinas especiales.

## Neumonía

Es una enfermedad temible, puede presentarse en forma muy rápida, causando la muerte. Su principal característica es la dificultad del enfermo para respirar, la respiración se hace muy entrecortada, como si la persona tuviera muy poco espacio en los pulmones. Si las personas no son atendidas a tiempo están en un peligro mortal. Y la atención, en este caso, debe estar a cargo de un médico.



## Tos convulsiva o pertusis



Es una enfermedad que ataca las partes altas del sistema respiratorio: laringe, tráquea, bronquios.

Como su nombre lo indica, produce una tos insistente con convulsiones, como sacudidas violentas del cuerpo. Ocasiona, además, ahogo, náusea y vómito.

La tos convulsiva exige la atención del médico.

## El asma

Tú habrás escuchado las expresiones: “tiene un ataque de asma”, “está con el asma”. Hay personas propensas a esta enfermedad, cuyo organismo puede enfermar fácilmente cuando están cerca de los cuerpos o sustancias que la desencadenan. El polvo, la pelusa de los tejidos de lana, los pelos de animales y otros, pueden producir un ataque de asma en ciertas personas. En otras, comer pescado o chocolate. Por eso, las personas con predisposición a un ataque de asma deben respetar mucho las





recomendaciones y permanecer lejos de aquellos factores que lo ocasionan, en este caso hay que recordar la sabiduría del refrán: “Mas vale prevenir, que curar”

### **Vaporización**

Un procedimiento eficaz para descongestionar las fosas nasales cuando tenemos catarro y otro mal que nos impide respirar bien por exceso de mucosidad es absorber vapor de agua hirviendo. Siempre es bueno probar una medicina como ésta antes de usar medicamentos de farmacia. Generalmente da muy buenos resultados.