

Lecturas sobre la salud (3-2)

Does your family make use of any alternative medicines? Read this article and find out about some Latin American customs.

Las plantas medicinales

Fondo Cultural | El mundo hispano

Las plantas medicinales En América Latina, es muy común tomar remedios naturales para resolver problemas menores de salud, como la tos, la fiebre y los dolores de estómago o de cabeza. Generalmente estos remedios son plantas que usan los indígenas de la región por sus efectos saludables y curativos¹. Muchas de estas plantas medicinales se preparan como una infusión o té para beber. Algunos ejemplos de plantas medicinales son la manzanilla², que se usa para los dolores de estómago, el girasol³, para la tos y cuando estás resfriado, y la menta⁴, para los dolores de cabeza y estómago. Estos remedios naturales se venden en ferias y mercados al aire libre en toda América Latina.

- ¿Qué remedios naturales usan los indígenas de América Latina para el dolor de estómago? ¿Y para la tos?
- ¿Qué remedios naturales usan en tu familia y comunidad?

1 curative 2 chamomile 3 sunflower 4 mint



Unas plantas medicinales

trabaja con el vocabulario

▼ 6 Llegó el otoño |

Leer • Escribir

En el otoño los estudiantes comienzan sus clases y todo el mundo estornuda. Completa esta carta que le escribió un estudiante a su profesor con las palabras o frases del recuadro.

grados centígrados	tengo gripe
antibióticos	aunque
tenía fiebre	tenía tos

Profesor:

No puedo ir a la escuela hoy. 1. anoche. 2. tomé un jarabe que me recetó el doctor, no pude dormir. Hoy por la mañana tenía mucho frío, mi mamá me puso el termómetro debajo del brazo y me dijo que 3. porque tenía 39 4.. Ella cree que yo 5.. En vez de recetarme 6., la doctora recomienda que yo descanse mucho y que beba mucha agua. ¡Siempre me pasa lo mismo en otoño! Espero regresar a clase pronto.

Tomás

Lecturas sobre los hábitos: causa y efecto

¡Adelante!

▼ Objectives

- ▶ Read about healthy eating habits
- ▶ Identify cause and effect to increase understanding
- ▶ Compare Spanish-language teen magazines with similar ones in the U.S.

Lectura *¡Cambia tus hábitos!*

Estrategia

Cause and effect

Our personality and the way we eat, sleep, or react to fear can affect our health. If we change our bad habits, we will be healthier and more productive persons. While you read this magazine article, look for other examples of cause and effect. For example, what happens if you do not eat well, you do not drink enough water, or if you do not sit correctly and comfortably?

Al leer

Nuestra vida está llena de actos que repetimos todos los días, por ejemplo, comer, dormir o estudiar. Vas a leer un artículo con recomendaciones sobre cómo cambiar tus malos hábitos para llevar una vida más saludable. Copia la tabla de la página 149. Mientras lees los artículos, llena los espacios de la gráfica con causas y efectos que encuentres en el texto.

Presta atención a los siguientes puntos:

- la importancia de tener buenos hábitos alimenticios
- la higiene personal y la salud
- cómo cuidar tu espalda aprendiendo a sentarte bien

la comida basura

No comas comida basura

Meta: “No voy a comer tantos dulces en la escuela”.

Seguro que a la hora del recreo quieres comer chocolate o una bolsa de papas fritas. Mejor escoge alimentos que echen a andar tu motor. Si comes un almuerzo nutritivo, tu rendimiento físico y mental va a ser mucho mejor y no te vas a dormir en las últimas clases.

¡Lógralo!

Lleva de tu casa zanahorias o pepinos². Las palomitas de maíz³ y las frutas deshidratadas son una buena opción en lugar de comidas fritas.

Nuestros consejos:

¡No lloves dinero! Así evitas la tentación de comprar comida basura.

2 cucumbers 3 popcorn



Pearson eText

Aliméntate bien

Meta: “Voy a desayunar todos los días”.

Saltarte el desayuno no te sirve para nada. Empieza tu día con algo ligero¹, para poner a funcionar tu metabolismo. No sólo da energía sino que despierta al organismo y acelera la quema de calorías durante todo el día.

¡Lógralo!

Desayuna algo aunque sea ligero, como un jugo de naranja o una fruta, pan tostado con mermelada, cereal con leche o yogur, té o un buen vaso de leche.

Nuestros consejos:

Si tienes prisa: bebe el jugo mientras caminas a la escuela.

También puedes llevar un yogur que trae una porción de cereal.

¹ light



cuídate los dientes

Muy limpios

Meta: “Siempre me voy a lavar las manos y los dientes”.

Muchas enfermedades del estómago son producidas por las bacterias que recogemos durante el día en nuestras actividades diarias. El simple hecho de abrir la puerta para salir del baño después de lavarte las manos, ya implica una contaminación de gérmenes. Y de la boca ni hablemos, ¿quién quiere verte con el frijol entre los dientes?

¡Lógralo!

El jabón más efectivo para eliminar las bacterias en las manos es un gel que no se enjuaga⁴. Llévalo en tu mochila y úsalo cada vez que vayas al baño. En cuanto a los dientes, lávalos después de cada comida.

Nuestros consejos:

Compra un cepillo de dientes de viaje (algunos incluyen una crema de dientes pequeña) y llévalo en tu mochila junto con un hilo dental. ¿Se te olvidó lavarte los dientes o no tuviste tiempo? Usa una pastilla de menta o un chicle con clorofila para evitar el mal aliento.

⁴ rinse off



la importancia de los líquidos

Más H₂O

Meta: “Ahora sí voy a tomar agua”.

No beber suficientes líquidos durante el día puede hacer que te sientas cansado. Los refrescos te dan energía pero sólo por un momento, luego te sientes igual de cansado; los refrescos *light* tampoco ayudan, por el contrario, te quitan energía.

¡Lógralo!

Ya te lo hemos dicho mil veces: debes tomar por lo menos 8 vasos de agua al día. No sólo te mantienen hidratado, sino que ayudan al buen funcionamiento de los riñones¹.

Nuestros consejos:

¿No te gusta el agua sola? Toma jugos de fruta fresca o leche descremada durante el día.



¹ kidneys

la importancia de dormir

¿Una siesta?

Meta: “Ya no voy a dormir cuando llegue de la escuela”.

Nadie en tu casa entiende por qué cuando regresas de la escuela lo primero que haces es dormirte. Las causas pueden ser fisiológicas (como los niveles hormonales de la tiroides), emocionales (demasiado estrés), o estar relacionadas con tu estilo de vida (no dormir bien en las noches). Lo que debes hacer son unos cuantos ajustes en tu dieta diaria para combatir el cansancio.

¡Lógralo!

Si te sientes cansado, evita completamente las galletas, el pan dulce, los dulces, los refrescos y los jugos de fruta envasados, ya que contienen azúcares simples que te quitan energía; también evita la cafeína. Lo ideal es que comas proteínas con vegetales (como un pescado hervido con verduras).

Nuestros consejos:

Trata de hacer un poco de ejercicio para subir tus niveles de energía. O pon un disco compacto y ponte a bailar en tu cuarto.

la importancia de sentarse bien

Siéntate bien

Meta: “Me voy a sentar derecho en la silla”.

No es nada fácil sentarte derecho por más de diez minutos, pero si sigues sentándote así, hundiéndote en² tu asiento de clases, tu cuerpo y sobre todo tu espalda se acostumbrarán y es probable que no se corrijan.

¡Lógralo!

Pega bien toda la espalda —baja, alta y lumbar— al asiento.

Asegúrate de que tus pies estén bien apoyados en el piso y mantén las piernas juntas.

Nuestros consejos:

¿Se te hace muy difícil? Imagina que tienes un hilo que jala tu columna³ hacia arriba para mantenerla derecha.

² sinking yourself into ³ a string that pulls your spine

