Información que cura

LEE el texto y realiza lo que se pide.

¿Sabías que si no duermes bien tu sistema inmunológico no puede defenderte?

Tan importante es comer bien, como dormir bien para fortalecer nuestro sistema inmunológico o de defensa; mientras dormimos, este sistema aprovecha para fortalecerse y así protegernos contra los virus y gérmenes.

Una manera de ayudar a mantenernos sanos es dormir las horas suficientes y con la calidad necesaria para que las células y los órganos de nuestro cuerpo se regeneren.

El insomnio o los ciclos de sueño irregulares -cuando te despiertas en las noches y te cuesta trabajo volver a dormir- afectan la salud y el sistema de defensa. La falta de sueño nos hace más vulnerables a las enfermedades infecciosas o ambientales, ya que nuestro cuerpo no logra regular la respuesta que dará contra una infección viral como COVID-19.

Cuando dormimos bien, el sistema de defensa de nuestro cuerpo produce células protectoras y anticuerpos que combaten las infecciones; son también los encargados de las respuestas que da el cuerpo a las vacunas.

Se ha demostrado que una sola noche de sueño normal después de la aplicación de una vacuna, fortalece la respuesta de defensa natural de nuestro cuerpo contra un virus invasor. Por todo esto es muy recomendable dormir adecuadamente las noches previas a la vacunación y los días posteriores a su aplicación, para mejorar la eficacia de la vacuna.

https://coronavirus.gob.mx/blog-2/
Consultado el 23/marzo/2021
Texto adaptado para fines didácticos MEAD.

ELIGE tres preguntas que te ayuden a conocer lo más relevante del tema.

1 _____

2 _____

3 _____

REDACTA un párrafo con información que responda a las preguntas anteriores.

_____

_____

_____

_____

_____

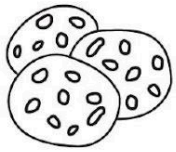
_____

_____

"Multiplica, suma o las dos"

LEE los problemas, y resuélvelos. Puedes apoyarte de las páginas 88 a la 93 de tu libro de Desafíos Matemáticos.

Camila fue a la tienda de "Don Pablo" y compró dos paquetes de galletas a $12 pesos cada uno y un jugo de $15 pesos ¿Cuánto pagará en total?



En la tienda de "Don Pablo" venden paquetes con 12 paletas y paquetes con 15 chocolates, el día de ayer Daniel compró 7 paquetes de paletas y 6 de chocolates ¿Cuántos dulces tendrá en total?

Sara fue a la tienda de "Don Pablo" con $20 pesos para comprar un paquete de gomitas agridulces a $5.50 pesos y otro de gomitas picosas a $7.50 pesos ¿Cuánto le sobra de cambio?

Don Pablo recibió los siguientes productos para su tienda:

- 2 cajas de shampoo con 12 litros cada una que vende a $16 pesos cada litro.
- 4 cajas de aceite con 10 litros cada una que vende a $18 pesos por litro.
- 1 caja de harina con 10 kilos que vende a $12 pesos cada kilo.

¿Cuánta será la ganancia en total, vendiendo todos los productos?

"Cocción y descomposición de alimentos"

Al cocinar los alimentos se eliminan muchos microorganismos que los descomponen, por eso un alimento cocido se conserva en buen estado más tiempo que uno crudo.

Libro de Ciencias Naturales. SEP. Cuarto grado. Ciclo Escolar 2020-2021. p. 90.

CONTESTA lo siguiente.

1. ¿Qué es la descomposición de alimentos? _____

_____

_____

ENCUENTRA en la siguiente sopa de letras las palabras que dan respuesta a lo siguiente.

1. Se utiliza para conservar la carne, consiste en una cocción lenta, arriba del ahumador.
2. Con este proceso se eliminan microorganismos y conserva los alimentos por más tiempo.
3. Deriva del apellido del científico Luis Pasteur y es un proceso para mantener por mas tiempo los alimentos.
4. Estos disminuyen su actividad a bajas temperaturas.
5. Es el tipo de método que hace mas lenta la descomposición.

a	h	u	m	a	d	o	z	x	c	v	b	n	m	e
w	g	h	j	k	l	ñ	n	f	t	h	u	d	b	g
x	q	w	e	r	t	y	u	i	o	p	l	k	h	t
e	s	d	f	g	h	j	k	l	ñ	p	o	i	u	g
q	x	c	v	b	m	j	g	d	t	u	k	j	g	n
m	i	c	r	o	o	r	g	a	n	i	s	m	o	s
a	p	o	i	y	t	q	f	h	v	q	e	f	h	j
c	m	n	v	f	g	h	j	u	y	i	l	j	f	i
h	q	s	r	p	o	u	g	r	c	b	k	g	h	l
j	a	p	a	s	t	e	u	r	i	z	a	r	y	k
m	v	g	n	t	h	g	t	y	i	b	d	g	j	h
o	f	h	i	n	h	g	d	t	r	g	j	g	y	f
t	r	t	c	q	w	e	r	y	b	f	j	h	u	c
g	o	i	o	m	n	b	g	j	u	f	t	h	o	z
b	p	m	c	o	n	s	e	r	v	a	c	i	o	n

Ahumado,cocinar,pasteurización,microorganismos,conservación

RESPONDE lo siguiente con ayuda de algún familiar.

1. ¿Por qué es importante la temperatura en la conservación de alimentos? _____

_____

_____

VISITA:

https://materialeducativo.org/

&

https://materialeseducativos.mx