

PROPÓSITO:

ES IMPORTANTE EL CUIDADO DEL SISTEMA CIRCULATORIO PORQUE AL MANTENER LA SANGRE CIRCULANDO POR TODO EL CUERPO, PROVEE A CADA CÉLULA DEL OXÍGENO Y LOS NUTRIENTES QUE NECESITA, A LA VEZ QUE RETIRA LOS DESECHOS QUE SE FORMAN DENTRO DE LAS MISMAS COMO PARTE DEL METABOLISMO.

MOTIVACIÓN:

MANTENER EL PESO IDEAL CON RESPECTO A LA EDAD Y EL SEXO. TENER UNA DIETA SALUDABLE: CONSUMIR MUCHA AGUA, FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES, Y POCOS ALIMENTOS RICOS EN GRASA. RECUERDA QUE LA GRASA SATURADA PUEDE ACUMULARSE LENTAMENTE EN TUS ARTERIAS, OBSTRUYÉNDOLAS.

EXPLICACIÓN:

LAS ENFERMEDADES DEL SISTEMA CIRCULATORIO PUEDEN DEBERSE A FACTORES GENÉTICOS O MALOS HÁBITOS. ENTRE LOS HÁBITOS ASOCIADOS A ESTAS ENFERMEDADES ESTÁN LOS SIGUIENTES: LA INACTIVIDAD FÍSICA, EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, EL ESTRÉS Y EL CONSUMO DE TABACO Y ALCOHOL.

EJERCICIOS:

REALICE UNA INFOGRAFÍA A CERCA DE LOS CUIDADOS DEL SISTEMA CIRCULATORIO HUMANO.

EVALUACIÓN:

A. CONSULTAR:

- .1. INFARTO DEL MIOCARDIO
2. ANGINA DE PECHO
3. ARTERIOSCLEROSIS
4. ANEURISMA Y APOPLEJÍA
5. TROMBOSIS
6. LEUCEMIA
7. HEMOFILIA

B. ELABORA 5 FRASES QUE INVITEN A LAS PERSONAS A CUIDAR SU SISTEMA CARDIOVASCULAR.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.abc.conpy>cL>

<https://biología-geología.co...>

ZonActiva. grado 7. Editorial Voluntad