LA SALUD

1. ¿Qué es la salud?

Estado de bienestar del cuerpo y la mente.

2. A partir de los nutrientes…

El cuerpo obtiene energía y materiales necesarios para crecer y repararse.

3. ¿Cuáles son los principales nutrientes?

Proteínas, glúcidos, lípidos, sales minerales y vitaminas.

4. ¿Para qué nos sirven las proteínas?

Reparan el cuerpo y lo hacen crecer.

5. ¿Qué alimentos son ricos en proteínas?

Carnes, pescados, huevos y productos lácteos.

6. ¿Qué nos aportan los glúcidos?

Aportan energía al organismo.

7. ¿Qué alimentos son ricos en glúcidos?

Cereales, legumbres y frutas.

8. ¿Qué nos aportan los lípidos o las grasas?

Proporcionan energía y protegen los órganos.

9. ¿Qué alimentos son ricos en lípidos o grasas?

Aceites, mantequilla, carnes y frutos secos.

10. ¿Qué nos aportan las sales minerales y las vitaminas?

Hacen que nuestro cuerpo funcione y evitan enfermedades.

11. ¿Qué alimentos son ricos en sales minerales y vitaminas?

Frutas y verduras.

12. ¿Cómo están organizados los alimentos en la rueda de alimentos?

Según el nutriente principal.

13. ¿Para qué sirve la rueda de alimentos?

Para saber qué alimentos se deben tomar en mayor cantidad y de cuáles conviene no abusar.

14. ¿Cómo están representados los alimentos que se han de tomar?

Son los que ocupan más espacio en la rueda de alimentos. Son la fruta, verdura y cereales.

15. Los alimentos que no se deben tomar están representados…

En menor tamaño (chacina, dulces y grasas).

16. Además de alimentos, para llevar una dieta saludable debemos…

Tomar agua en cantidad suficiente y practicar deporte de forma habitual.

17. ¿Qué es la dieta?

El conjunto de alimentos que se toman habitualmente.

18. ¿Cómo podemos hacer que nuestra dieta sea equilibrada?

Tomando alimentos variados que suministren todos los nutrientes en las proporciones adecuadas.

19. ¿Para qué sirve la pirámide de alimentos?

Nos indica los alimentos que debemos tomar a diario (en la parte inferior) y aquellos alimentos de los que no conviene abusar (en la parte superior).

20. ¿Qué recomendaciones podemos seguir para llevar una dieta equilibrada?

- Cinco comidas al día, despacio y masticando bien.
- Alimentos en buen estado (vigilando la fecha de caducidad).
- Cinco raciones de fruta y verdura y lavarlas bien.
- Desayunar fuerte y cenar de forma ligera.

21. Los hábitos saludables son…

Higiene, descanso, buen uso del tiempo libre y revisiones médicas.

22. ¿Cuáles son los hábitos saludables relacionados con la higiene?

- Ducharse todos los días.
- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Cepillarse los dientes después de cada comida.

22. ¿Cuáles son los hábitos saludables relacionados con el descanso?

- Dormir entre 8 y 10 horas.
- Acostarse temprano y siempre a la misma hora.

23. ¿Cómo podemos hacer un buen uso de nuestro tiempo libre?

- Jugar y compartir experiencias con amigos y familiares.
- Practicar deporte varios días a la semana.

24. Al médico debemos acudir…

Cada cierto tiempo, aunque no se esté malo. Y poner las vacunas correspondientes.

25. ¿Qué consejos debemos seguir cuando realizamos deporte?

- Calentamiento y estiramiento.
- Parar y descansar si se está muy cansado o mareado.
- Utilizar el equipo y las protecciones necesarias.
- Respetar las reglas del deporte.

26. ¿Qué nos permite el tiempo libre?

- Relacionarnos con otras personas.
- Aprender a hacer cosas diferentes.
- Recobrar fuerzas y energía.
- Liberarse de preocupaciones.
- Desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Conocer otras costumbres y culturas.

27. Para lograr una buena convivencia es necesario…

Respetar, ser tolerantes y expresar emociones de forma educada.

28. ¿Qué consejos debemos seguir para hacer un buen uso del tiempo libre?

- Saber ganar y perder.
- Utilizar el diálogo.
- Planificar y compartir actividades con otras personas.
- Ponerse en el lugar de los demás.
- Ayudar a los demás y pedir ayuda.

29. Si nos rompemos un hueso, acudimos al…

Traumatólogo.

30. Si tenemos un problema en la vista, acudimos al…

Oftalmólogo.

31. Si tenemos un problema en los oídos, acudimos al…

Otorrinolaringólogo.

32. Si tenemos un problema en la piel, acudimos al…

Dermatólogo.

33. Si tenemos un problema en el corazón, acudimos al…

Cardiólogo.

34. ¿Qué médico realiza operaciones?

El cirujano.

35. Si presentas algún tipo de alergia, debes acudir al…

Alergólogo.

36. ¿Qué información aparace en las etiquetas de los alimentos?

- De dónde procede.
- La marca.
- La información nutricional.
- Los ingredientes.
- La fecha de caducidad o consumo preferente.

37. Para que nuestra alimentación sea de calidad, debemos elaborar un…

Menú semanal de comidas.