Hábitos saludables

Libro de la SEP. Coordinación y defensa del cuerpo humano. Página 25 a 28

La **salud** es un estado completo de **bienestar físico**, **mental** y **social**. Para conservarla, es indispensable adoptar **hábitos saludables**, es decir, ser **constante** en prácticas que benefician la salud; por ejemplo, llevar una dieta correcta, beber agua simple potable todos los días, practicar ejercicio físico con regularidad, entre otras.

Adoptar un **estilo de vida** saludable es una decisión que debe tomarse de manera personal, libre e **informada**, pues, aunque cada persona es **responsable** de cuidar su salud, es necesario que tenga acceso a información acerca de las enfermedades y como **prevenirlas**.

1. Marca con una ✔ el recuadro de la persona que tiene mejor salud.



2. Anota la letra de cada hábito en la situación que lo requiere.

a) Seguir una dieta correcta



b) Beber agua simple potable

c) Realizar actividades recreativas



d) Descansar lo suficiente



( ) Ana no puede dormir porque tiene muchas preocupaciones.

( ) Jonás tiene la piel muy reseca y los labios agrietados.

( ) Moisés despierta cansado, de mal humor y se duerme en la escuela.

( ) Julio tiene ardor en el estómago porque come mucho picante.

Aprendizaje esperado: Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.

LIVEWORKSHEETS