

“Promoción de salud y Prevención de enfermedades”

1- ¿Qué es la “Promoción de salud”?

Selecciona la opción correcta

- a- Es el conjunto de actividades realizadas por las personas y las poblaciones para mejorar su salud. Consiste en la adquisición de hábitos de vida saludables.
- b- Es cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano; implica un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo.

2- Selecciona los hábitos saludables.

Alimentación saludable
Dormir 4 horas
5 horas de actividad física semanal
Comer 10 veces al día
Higiene personal

3- Ordena de 1 a 3 las gráficas de alimentos.



4- Para no ser sedentarios: ¿cuántas horas en la semana debemos caminar?

- De 2 a 4
- De 5 a 10
- De 5 a 7

5- Completar el texto

A lo largo de los años se han presentado diferentes _____ de alimentación _____ que tienen como objetivo _____ los _____ más necesarios, para lograr una _____ balanceada y en qué cantidades debemos _____

consumirlos.

