

TEMA 2 LA SALUD

¿Qué es la salud?

Tenemos salud si nos sentimos bien, y esto ocurre cuando:

- Nuestro cuerpo funciona correctamente.
- Estamos satisfechos con lo que hacemos y pensamos.
- Nos relacionamos adecuadamente con los demás. Por lo tanto, para estar sanos necesitamos tener salud física, mental y social.

Una buena **salud física** significa que nuestro cuerpo funciona bien.

Una buena **salud mental** significa que estamos contentos.

Una buena **salud social** significa que nuestra relación con las personas de nuestro entorno es buena.

La prevención

La prevención consiste en realizar distintas acciones que nos ayudan a estar sanos. Hay varias maneras de cuidar nuestra salud:

1. Hábitos de vida saludable.
2. Revisiones médicas.
3. Las vacunas.

EJERCICIO

Completa el texto con las siguientes palabras relacionadas con la salud y la prevención.

vacunas – física – relacionarnos -mental

- Tenemos salud si nos _____ adecuadamente con los demás.
- Para estar sanos necesitamos tener salud _____, mental y social.
- Una buena salud _____ significa que estamos contentos con nosotros mismos y con nuestra forma de ser.
- Las _____ que se recomiendan en la infancia evitan que padezcamos enfermedades que pueden llegar a ser muy graves.

Los hábitos de vida saludable

Estos hábitos son las costumbres que tenemos respecto a la higiene corporal, el descanso, la postura, el ejercicio físico y el tiempo libre.

Higiene corporal: es todo aquello relacionado con la limpieza de nuestro cuerpo.

Dormir bien es necesario para encontrarse sano.

Cuidar la postura. La columna vertebral se encarga de mantener la forma de nuestra espalda y soporta buena parte del peso de nuestro cuerpo. Es conveniente mantener la espalda derecha al sentarnos o al caminar.

Hacer **ejercicio físico** es bueno para la salud física y también para nuestra salud mental.

Disfrutar **de tiempo de ocio o tiempo libre:** actividades de naturaleza, culturales..

La higiene y la alimentación

Para estar sanos es importante mantener una **dieta equilibrada** y una **alimentación saludable**.

Los **alimentos naturales**, como las frutas o la carne, **y los elaborados**, es decir, aquellos que han sido transformados, como el pan o los embutidos, deben estar en buen estado para no perjudicar nuestra salud.

Por esta razón, además de cuidar la higiene de los alimentos, también es muy importante realizar acciones para evitar que se **estropeen** o **contaminen**.



El procesamiento de los alimentos

Muchos de los alimentos que llegan a nuestras casas pasan por un procesamiento industrial en el que se **seleccionan**, se **procesan** y se **envasan**.



EJERCICIO

Indicas las oraciones correctas

Las personas tienen pocas ganas de afrontar sus actividades diarias.

La columna vertebral se encarga de mantener la forma de nuestra espalda.

Hacer ejercicio físico es malo para la salud física.

Actividades en la naturaleza, que nos ayudan a aprender sobre animales, plantas, rocas, paisajes...

Los alimentos naturales han sido transformados como es el pan o los embutidos.

Algunos alimentos, como la leche o el pescado, se estropean si no se conservan de forma adecuada.

En el procesamiento de los alimentos hay que llevar siempre una felpa para cubrir todo el pelo.

En el procesamiento de los alimentos hay que llevar guantes.