

TEMA 3: LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN



3.6. SALUD O ENFERMEDAD. HÁBITOS SALUDABLES

Salud y enfermedad

La **salud** es el estado de bienestar físico, mental y social. Cuando tenemos salud, nuestro cuerpo funciona bien.

La **enfermedad** es cualquier situación en la que nuestra salud se altera durante un tiempo.

Identificamos la enfermedad por los **síntomas** que son las señales que nos indican que algo en nuestro cuerpo no funciona bien.

Las enfermedades pueden ser:

- **Enfermedades infecciosas:** las generadas por agentes externos (bacterias, hongos o virus). Algunos ejemplos son: resfriado, varicela, gripe, COVID-19, ...
- **Enfermedades no infecciosas:** las producidas por otras causas distintas a los agentes externos. Por ejemplo: intoxicación, alergia, traumatismos, enfermedades del estado de ánimo, enfermedades del corazón,



1º Relaciona cada concepto con su definición.

Salud

Estado de bienestar desde un punto de vista físico, mental y social.

Enfermedad

Enfermedad producida por un agente infeccioso.

Síntoma

Cualquier situación en la que nuestra salud se altera durante un tiempo.

Enfermedad infecciosa

Señal de que algo no funciona bien en nuestro organismo.

2º Completa con la palabra correcta en cada lugar.

infecciosas

social

enfermedad

salud

enfermedades

virus

infecciosas

La es el estado de bienestar desde un punto de vista físico, mental y . La es cualquier situación en la que nuestra salud se altera. Las pueden ser cuando las causan organismos microscópicos como bacterias o o no si no son causadas por microbios, como los accidentes o las intoxicaciones.

Hábitos saludables

Tener unos **hábitos saludables** permite prevenir y disminuir el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Algunos de esos hábitos son:

- Relacionados con el **aparato digestivo**:

- Llevar una dieta equilibrada.
- Tomar fruta y verdura cada día.
- Comer despacio y 4-5 veces al día.
- No comer más de lo necesario.
- Lavar los alimentos.
- Lavarnos las manos antes y después de comer.
- Lavarnos los dientes después de cada comida.

- Relacionados con el **aparato circulatorio**:

- Llevar una dieta equilibrada
- Hacer ejercicio a diario.
- Evitar el sedentarismo.
- Descansar y dormir 8-10 horas diarias.
- No fumar.
- No consumir alcohol.

- Relacionados con el **aparato respiratorio**:

- Respirar por la nariz.
- Hacer ejercicio cada día.
- No fumar.
- Evitar ambientes contaminados.

- Relacionados con el **aparato excretor**:

- Beber abundante agua.
- Llevar una dieta equilibrada.

3º Selecciona las afirmaciones que sean hábitos saludables.

Comer despacio y cuatro o cinco veces al día.

Tomar mucha sal y dulces.

Lavarse los dientes solo por la noche.

Dormir cuatro horas al día.

Evitar el consumo de alcohol y tabaco.

Hacer ejercicio físico cada día.

4º Relaciona cada hábito saludable con las ventajas que nos proporciona.

Higiene

Se eliminan muchos agentes infecciosos y sustancias tóxicas que podrían causarnos enfermedades.

Descanso y sueño

Reponemos energía, evitamos la fatiga y nuestro cerebro fija lo que aprendemos.

Ejercicio

Se disminuye el riesgo de padecer enfermedades nutricionales, cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Alimentación saludable

Estamos más ágiles y flexibles, y prevenimos la obesidad y enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio.



U PERHÉROS