



NOMBRES

¿Cómo podemos cuidar nuestra salud?



Cuidar nuestra salud es importante para crecer fuertes, aprender y sentirnos bien. Para mantenernos saludables debemos alimentarnos de manera variada, incluyendo frutas, verduras, cereales y otros alimentos nutritivos. También debemos tomar suficiente agua y evitar consumir demasiados dulces, gaseosas y alimentos poco saludables.



Otro hábito importante es mantener una buena higiene. Debemos bañarnos, lavarnos las manos antes de comer y después de ir al baño, cepillarnos los dientes y mantener nuestras uñas limpias. Además, es necesario dormir bien todas las noches y realizar actividades físicas, como caminar, correr, jugar o practicar algún deporte.

También debemos cuidar nuestra salud emocional. Es bueno conversar con nuestros padres, familiares, profesores o amigos cuando estamos preocupados o tristes. Debemos aprender a respetarnos, expresar nuestras emociones y tratar con cariño a los demás. Si cuidamos nuestro cuerpo y nuestras emociones todos los días, podremos disfrutar de una vida más saludable y feliz.



Fuente: Texto elaborado y adaptado por la docente con apoyo de inteligencia artificial (ChatGPT), 2026.

1. ¿Qué debemos incluir en nuestra alimentación para mantenernos saludables?

- a) Solo dulces y gaseosas.
- b) Frutas, verduras, cereales y otros alimentos nutritivos.
- c) Solo alimentos que nos gustan.



2. ¿Qué debemos hacer antes de comer?

- a) Lavarnos las manos.
- b) Dormir una hora.
- c) Jugar en el patio.



3. ¿Cuál de estas actividades ayuda a cuidar nuestro cuerpo?

- a) Permanecer todo el día sentado.
- b) Comer muchos dulces.
- c) Caminar, correr o practicar algún deporte.



4. ¿Con quién podemos conversar cuando estamos preocupados o tristes?

- a) Con nuestros padres, familiares, profesores o amigos.
- b) Solo con personas desconocidas.
- c) Con nadie.



5. ¿Por qué es importante tomar suficiente agua?

- a) Porque ayuda a mantener nuestro cuerpo saludable.
- b) Porque reemplaza todos los alimentos.
- c) Porque evita que tengamos que dormir.



6. ¿Qué podría suceder si un niño nunca se lava las manos antes de comer?

- a) Podría aumentar el riesgo de enfermarse.
- b) Se volvería más fuerte inmediatamente.
- c) Aprendería más rápido.



7. ¿Por qué el texto recomienda dormir bien?

- a) Porque el descanso ayuda a nuestro cuerpo a recuperarse y mantenerse saludable.
- b) Porque así podemos evitar todas las actividades físicas.
- c) Porque dormir reemplaza una buena alimentación.



8. ¿Qué idea podemos deducir del último párrafo?

- a) La salud solamente depende de nuestro cuerpo.
- b) Cuidar nuestras emociones también es importante para sentirnos bien.
- c) Hablar con otras personas no ayuda cuando estamos tristes.



9. Si un compañero come muchos dulces todos los días y casi nunca consume frutas, ¿qué consejo le darías?

- a) Que continúe porque los dulces son suficientes.
- b) Que deje de tomar agua.
- c) Que consuma más alimentos nutritivos y reduzca los dulces.



10. ¿Cuál de estas acciones demuestra que estás cuidando integralmente tu salud?

- a) Comer alimentos nutritivos, hacer actividad física, mantener una buena higiene y expresar nuestras emociones.
- b) Comer solamente lo que nos gusta y jugar videojuegos todo el día.
- c) Dormir poco y evitar hablar cuando estamos preocupados.

