

Enfermedades comunes



Alimentación saludable

¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son las sustancias que contiene la comida que son necesarios para crecer y estar sano.

Una dieta equilibrada incluye una variedad de comida con diferentes nutrientes, como:

- > Vitaminas y minerales
- > Carbohidratos
- > Proteínas
- > Grasas

Alimentación saludable

¿Comes de forma saludable?

Vitaminas y minerales: debemos comer alimentos de este grupo cinco veces al día.

Carbohidratos: debemos comer alimentos de este grupo en cada comida.

Proteínas: debemos comer alimentos de este grupo en cada comida.

Grasas: debemos comer una pequeña cantidad de alimentos de este grupo al día.



Ritmo de vida saludable

¿Qué más podemos hacer para estar sanos?

Hacer ejercicio

Limitar el tiempo frente a la pantalla

Dormir suficiente

Seguir hábitos de higiene



Hábitos no saludables

¿Qué hábitos son malos para la salud?



Comer en exceso y malos tipos de comida



Llevar una mochila muy pesada

Fumar

No seguir las recomendaciones del doctor

Beber alcohol

Hábitos no saludables

¿Qué es la intolerancia alimenticia?



Cuando alguien tiene una intolerancia alimenticia significa que su aparato digestivo no funciona correctamente al ingerir ingredientes específicos. Algunos ejemplos son el gluten y la lactosa.

Hábitos no saludables

¿Qué son las alergias?

Una alergia significa que tu cuerpo reacciona mal frente a algunas comidas o algo en el entorno.



Las alergias alimenticias más comunes son a las nueces, al marisco o al huevo. Las alergias ambientales más comunes son al polen, al pelo de animal o a los ácaros del polvo.

Emociones

¿Qué son las emociones?

Todo el mundo tiene emociones.
Cuando crecemos, aprendemos a
reconocer emociones y controlarlas.

Debemos respetar cómo se
sienten los demás y tratar de
entenderles para poder
ayudarles a sentirse mejor.



Salud y medicina

¿Cuáles son algunos descubrimientos médicos?

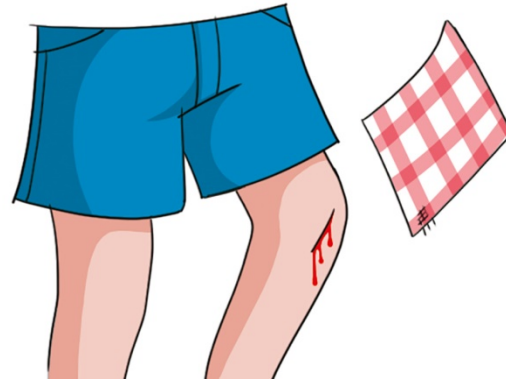
Los científicos han descubierto e inventado máquinas que ayudan a prevenir y curar enfermedades.



- > Penicilina: para curar infecciones bacterianas.
- > Vacunas: para curar virus.
- > Máquina de rayos X: para ver los huesos y articulaciones.
- > Máquina de ultrasonidos: para ver el interior del cuerpo.

Salud y medicina

¿Qué son los primeros auxilios?



Podemos auxiliar en una emergencia, para ayudar a una persona que está herida o enferma.

Por ejemplo, debemos poner una quemadura debajo de agua fría o presionar sobre un corte con una prenda suave cuando está sangrando.