

# **TEMA 1 ¿CUIDAS TU SALUD?**

## **¿Qué es la salud?**

Tenemos salud cuando tenemos salud física, mental y social.

- a) **Salud física:** nuestro cuerpo funciona bien y sin dolor.
- b) **Salud mental:** estamos contentos con nosotros mismos y manejamos bien nuestras emociones.
- c) **Salud social:** Nos relacionamos bien con los demás.

Nos ayudan a cuidar nuestra salud: los centros de salud, hospitales y servicios de urgencias.

## **La prevención.**

La prevención es realizar distintas acciones que nos ayudan a estar sanos y pueden ser:

- a) Llevar **hábitos saludables** como alimentarse bien y hacer ejercicio.
- b) Acudir a las **revisiones médicas** para detectar posibles problemas.
- c) Ponernos **vacunas** que evitan algunas enfermedades.

## **Los alimentos.**

Son todos aquellos productos que comemos. Nos proporcionan materiales para crecer, reparar nuestros tejidos y obtenemos la energía necesaria para realizar las funciones vitales.

### **Alimentos según su origen.**

Se pueden clasificar en:

- a) **Origen animal:** proceden de los animales como la carne, lecho o huevo.
- b) **Origen vegetal:** proceden de plantas como fruta y verdura.
- c) **Origen mineral:** proceden de minerales como el agua y la sal.

### **Alimentos según su función.**

Según su función principal se clasifican en:

- a) **Alimentos energéticos:** Proporcionan energía para realizar actividades físicas y pensar.  
Ejemplo: el arroz, el pan, el aceite...
- b) **Alimentos constructores:** Proporcionan materiales para crecer y reparar tejidos.  
Ejemplo: Leche y derivados, frutos secos, carne, pescado...
- c) **Alimentos reguladores:** aportan sustancias que hacen que nuestro organismo funcione correctamente.  
Ejemplo: frutas, verduras y hortalizas.

## **La dieta saludable.**

Para estar sanos debemos comer alimentos saludables, de forma variada y cantidad adecuada para nuestra edad.

### **Tipos de alimentos.**

- a) **Alimentos naturales y mínimamente procesados:** Alimentos a los que no se le añade ningún ingrediente y los sometidos a procesos sencillos. Ejemplo: la fruta o las conservas de maíz.
- b) **Alimentos procesados:** Son alimentos naturales o mínimamente procesados a los que añaden otras sustancias como sal, azúcar, aceite o conservantes. Ejemplos: quesos, sardinas en lata.
- c) **Alimentos ultraprocesados:** Se elaboran a partir de otros, se elaboran en fábricas y cambian mucho.  
Ejemplo: pizza, salchichas.

## La dieta.

Es la cantidad y el tipo de alimento que una persona toma cada día. Para que sea saludable debe aportar los nutrientes necesarios y debe incluir mayoritariamente alimentos naturales. Además:

- Es conveniente utilizar aceites vegetales como el de oliva.
- Es preferible comer carne de aves o pescado antes que carne roja o embutidos.
- Hay que tomar todos los días frutas y verduras.
- Se recomienda que el pan, la pasta y el arroz sean integrales.
- Es muy recomendable comer legumbres como los garbanzos, judías, lentejas, etc.
- No se debe abusar ni de los huevos ni de la leche y sus derivados.
- Hay que beber cada día entre un litro y medio y dos litros al día.

