

Cuidamos Nuestra Salud

1. ¿Qué es la salud?

La salud es el **bienestar físico, mental y social**.

Salud física: el cuerpo funciona bien, sin dolores.

Salud mental: nos sentimos bien con nosotros mismos.

Salud social: tenemos buenas relaciones con los demás.

2. La prevención

Cuidar la salud es **prevenir enfermedades**.
Algunas formas de prevención:

Tener *hábitos saludables* (comer bien, hacer ejercicio).

Vacunarse en la infancia.

Acudir a **revisiones médicas** para detectar problemas a tiempo.

3. Nuestros alimentos

Según su origen:

Animal: carne, huevos, leche, pescado.

Vegetal: frutas, verduras, cereales.

Mineral: agua y sal.

Según su función:

Energéticos: dan energía (pan, arroz, aceite).

Constructores: ayudan a crecer y reparar el cuerpo (carne, huevos, leche).

Reguladores: hacen que el cuerpo funcione bien (frutas y verduras).

