



FACTORES QUE DETERMINAN LA SALUD

Los factores que determinan la salud son:

1. Nutrición.

Un niño en edad escolar, por las actividades que realiza y por estar en desarrollo y crecimiento, requiere tomar gran cantidad de alimentos y de sustancias nutritivas, indispensables para la formación y reparación de sus tejidos.

Es muy recomendable evitar el uso excesivo de dulces entre las comidas, porque favorece la caries dental y puede ocasionar disminución del apetito en los niños.

2. Prevención de Enfermedades.

Nuestro organismo requiere de múltiples cuidados, para conservar un buen estado. Un factor importante es la prevención de enfermedades. Es importante las vacunas a su debido tiempo.

3. Higiene y descanso.

La higiene y el descanso constituyen factores importantes para la conservación de la salud. Para que funcione normalmente el organismo requiere reponer sus fuerzas.

Esto lo logra con un merecido descanso.

Actividad:

1. ¿Qué alimentos consumen durante la mañana?

.....
.....

2. ¿Crees que tu alimentación es buena?

.....
.....

3. Menciona 3 alimentos que estés consumiendo y crees que te hacen daño.

.....
.....

4. ¿Con qué frecuencia consumes golosinas?

.....
.....