

CONSTRUYENDO**VALORES Y ACTITUDES**

La buena salud es una de las condiciones fundamentales para la integridad y el desarrollo personal. Por lo tanto, una de las máximas responsabilidades que tiene cada uno es cuidar su propio cuerpo, desarrollando hábitos y conductas de higiene que favorezcan la salud y mejoren el aspecto personal.

Es importante, además, tener una buena información sobre la forma de prevenir enfermedades y trastornos físicos, y poner en práctica los consejos médicos.

**ALIMENTACIÓN SANA Y VARIADA**

En cualquier etapa de la vida, alimentarse saludablemente y practicar un deporte constituyen la base para el equilibrio de la salud y el desarrollo del cuerpo. Una alimentación saludable debe estar compuesta por una conveniente variedad de alimentos, que nos brindan las proteínas, vitaminas y sales minerales que necesita nuestro organismo.

La ingesta diaria de calcio (presente en los lácteos: leche, yogur, quesos, etc) es imprescindible para que los huesos crezcan sanos y fuertes, reduciendo así el riesgo de lesiones (esguinces, fisuras, fracturas)

DEPORTE, SALUD Y VALORES

Las actividades físicas y deportivas resultan altamente positivas, tanto para el desarrollo individual de nuestra salud física y psíquica, como para favorecer la vida social de cada uno, ya que propician la socialización e integración con los otros a través de la participación en juegos y competencias. Asimismo, la práctica deportiva tiene significaciones éticas y cívicas, pues nos da la posibilidad de adquirir y ejercitar valores humanos, tanto morales como físicos. Aprendemos a participar y a competir, a superarnos, a respetar las reglas de juego... a saber ganar y, también, a saber perder.

**HIGIENE Y PREVENCIÓN:
DOS ALIADAS INSUPERABLES
PARA PRESERVAR LA SALUD
Y MEJORAR LA CALIDAD
DE VIDA DE CADA UNO.**

ACCIONES POSITIVAS PARA CUIDAR TU SALUD**• Incorporar hábitos de higiene**

Bañarse diariamente, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, cepillarse los dientes después de cada comida, asear la ropa. Lavar las frutas y las verduras con cuidado y mantener los alimentos lejos de las moscas.

**• Alimentarte adecuadamente**

Comer en forma equilibrada, tratando de seguir una dieta que incorpore todos los nutrientes que necesitas para estar sano.

**• Vestirte con ropa apropiada**

Usar una vestimenta cómoda, que no oprima partes del cuerpo ni dificulte la circulación de la sangre, y que se adapte a las condiciones climáticas, como el frío, el calor, etcétera.

**• Concurrir al médico periódicamente**

Acostumbrarse a visitar al médico y al odontólogo para hacer un seguimiento de las condiciones físicas.

**PARA REFLEXIONAR**

En los últimos años, las personas estamos modificando nuestros hábitos alimentarios, especialmente los niños y los jóvenes. Actualmente, la comida de consumo más frecuente es la del tipo *fast food* ("comida rápida") y las golosinas. Estos productos se expenden altamente procesados, desprovistos prácticamente de nutrientes y con cantidades apreciables de grasas, hidratos de carbono, sodio, conservantes y aditivos que, en exceso, resultan perjudiciales para la salud, además de predisponer a la obesidad.

Defendamos, pues, nuestra salud y regulemos la ingesta de este tipo de comida, a la cual no por nada se la llama "chatarra".