

Hoja informativa – Grados primarios e intermedios



Departamento de Salud y Servicios Humanos
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Express Your Health!™



Septiembre de 2005

Alimentación saludable



El cuerpo necesita nutrientes (como vitaminas, minerales y proteínas) para crecer y estar saludable. Estos nutrientes deben provenir principalmente de los alimentos que comes. Así como los automóviles necesitan gasolina para funcionar, tu cuerpo necesita de alimentos para sobrevivir. Pero no de cualquier alimento. Para que estés lo más saludable y te sientas lo mejor posible, tienes que darle a tu cuerpo el combustible adecuado en las cantidades correctas.

Consejo: unos refrigerios saludables (también conocidos como meriendas en algunos países o *snacks* en inglés) pueden ser pasas, jugos de frutas, frutas secas y frutas frescas como bananas, naranjas y uvas.

Alimentos y nutrición

www.bam.gov/sub_foodnutrition/index.html

Tu mascota y tú

Las mascotas proporcionan muchos beneficios a los seres humanos, nos reconfortan y nos dan compañía. Sin embargo, algunos animales pueden también transmitir enfermedades a las personas. Estas enfermedades se llaman zoonosis.

Aunque los animales pueden ser portadores de gérmenes, no es probable que te enfermes por tocar o tener gatos, perros, pájaros o caballos. Aprende cuáles son las formas adecuadas de cuidar a tu mascota y cómo ayudarlas a que se mantengan saludables.

Consejo: lávate las manos con agua de la llave y jabón después de acariciar a tu mascota o de jugar con ella.

Mascotas saludables, Gente saludable

(*Healthy Pets, Healthy People*)

www.cdc.gov/healthypets/



Express Your Health!™

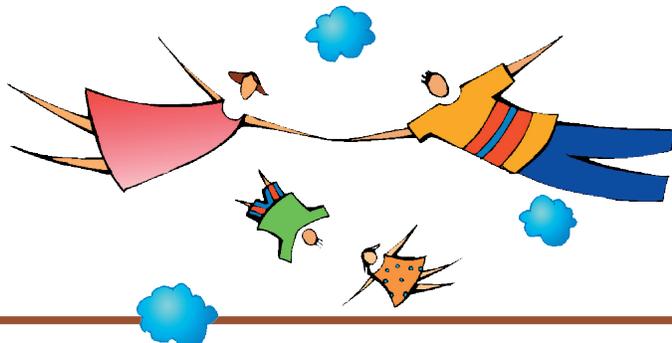
Diviértete y sé activo

Todo el mundo debería tener una actividad favorita. Tú sabes...hacer algo que realmente te guste. Puede ser correr, saltar, bailar, jugar béisbol, baloncesto o ir a caminar, ¡hay muchas actividades divertidas entre las cuales se puede escoger!

¡Hay muchas formas de ser activo! ¡Escoge una, dos o tres! Un juego divertido es *Hip-Hop Scotch*. Es similar al juego conocido como “saltar a la pata coja” (el avioncito o la rayuela), pero en vez de dibujar números en las casillas, escribes movimientos de baile como *spin* (girar), *bounce* (saltar), *step* (dar pasos) o *shake* (sacudir). En donde caigas, te toca bailar lo que dice la casilla.

¿Qué hay en tus antecedentes familiares de salud?

¿Sabías que ciertas características físicas se transmiten entre las familias, como el pelo rizado o los hoyuelos en las mejillas? El riesgo de tener ciertas enfermedades como el asma, el cáncer y las enfermedades cardíacas también viene de familia. Los antecedentes familiares de cada persona son diferentes. Para aprender más sobre tus antecedentes familiares de salud, pregúntales a tus padres



Si saltas a una interrogación ¡puedes hacer lo que quieras! Ser activo te ayuda a mantener un cuerpo fuerte.

Consejo: realiza por lo menos 60 minutos de actividad física (como caminar en forma rápida, jugar al corre que te pilló o saltar a la cuerda) la mayoría de los días de la semana, preferiblemente todos los días. No hagas actividades en exceso ni te lastimes. ¡Mueve el cuerpo!

VERB: es lo que tú haces
www.verbnow.com

o a otros adultos sobre problemas graves de salud que tus abuelos, padres, tías y tíos o hermanos y hermanas hayan tenido o tienen en la actualidad.

Consejo: conocer tus antecedentes familiares de salud puede ayudarte a reducir el riesgo de tener problemas de salud. Para ayudar a que te mantengas en buen estado de salud, no fumes, mantente activo y en buen estado físico, y come alimentos que sean buenos para ti, entre los que se incluyan frutas y vegetales.

Cómo usar los antecedentes familiares para promover la salud
www.cdc.gov/genomics/public/famhistMain.htm

