

Hábitos Saludables: acciones las cuales al llevar a cabo durante mucho tiempo tienen efectos positivos en nuestra vida.

Dieta Saludable: es aquella que proporciona los nutrientes que necesitamos para el buen funcionamiento del organismo

Clase #1

Clase #4

Alimentos Industrializados: alimentos procesados por medio de la actividad industrial

Cuidados Personales: los cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas: mejora a salud, previene enfermedades, mejor autoestima, etc.

Glutamato Monosódico: potenciador de sabor

Higiene Personal: sitúa a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos ambientales y del propio ser humano

Salud Física: ausencia de enfermedades o lesiones

Salud Mental: incluye el bienestar, psicológico y social de una persona.

Clase #2

Sistema Digestivo: conjunto de órganos que se encargan de recibir, descomponer y absorber los alimentos y los líquidos.

Alimentación: proceso por el cual obtenemos nutrientes que nuestro cuerpo necesita.

Nutrición: obtención, asimilación y digestión de los nutrientes por el organismo.

Alimentación Saludable: completa, equilibrada, suficiente, adaptada, variada.

Tipos de nutrientes: *macronutrientes* (proteínas, grasas, hidratos de carbono)
micronutrientes (vitaminas, minerales)
agua y fibra

Clase #3

Enfermedades por malnutrición: retraso del crecimiento, riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, respiratorias

Diabetes: patología que se da cuando los niveles de azúcar o glucosa en sangre está por encima de lo normal.
Tipo 1 (el organismo destruye las células productoras de insulina. No puede prevenirse).
Tipo 2 (malos hábitos alimenticios)

Hipertensión: *sintónica* (se contraen los ventrículos del corazón. La alta)
Diastólica (se relajan los ventrículos del corazón. La baja)

Clase #5

Sedentarismo: Estilo de vida en el que se incluye poco ejercicio físico predominan actividades que no necesitan mucho más consumo de energía que el necesario para respirar. *Efectos en la salud* (obesidad o sobrepeso, aumento de colesterol en la sangre, envejecimiento precoz). *Efectos en la salud mental* (Depresión, insomnio, indiferencia a todo en la vida).

Consumo de Alcohol: causa alta presión arterial, enfermedades cardíacas, del hígado, cáncer, etc.

Consumo del tabaco: produce daño en casi todos los órganos. Causa 480.000 muertes anuales. Dejarlo causa beneficios inmediatos en la salud.

