



Nombre:

Fecha:

Grupo:

La vida sana

1.- Em pareja los problemas con las soluciones:

1

2

3

1) Hola, estoy muy preocupado porque estoy siguiendo una dieta para perder peso y no consigo hacerlo ¡es imposible! Mi problema es que me gustan mucho las hamburguesas y las pizzas y encuentro muy difícil decir "no" cuando salgo con mis amigos. Mis amigos también quieren convencerme para tomar drogas, ellos dicen que no es gran cosa y que debería probar ¿Qué opinas?
Pablo

2) Mis padres dicen que estoy demasiado delgada. El problema es que no tengo mucho apetito y en este momento está de moda estar delgada como las chicas famosas y las modelos en las revistas. Soy consciente que no es bueno para la salud, pero ¡no sé que hacer!
Amalia

3) Estoy muy estresado últimamente porque tengo muchos exámenes y no puedo dormir porque me pongo muy nervioso. El año pasado no tenía este problema porque solía hacer ejercicio regularmente y dormía como un tronco, pero ahora no puedo ¿qué puedo hacer?
Antonio

a) Una dieta equilibrada es fundamental para una chica joven como tú porque todavía estás creciendo. Tienes que comer más hidratos de carbono que te darán energía y deberías aumentar el consumo de proteínas: puedes comer carne de ternera o, si eres vegetariana, toma más leche y queso.

b) Quizás deberías hacer más ejercicio para relajarte. Yo me relajo mucho escuchando música por ejemplo y recuerda: no debes tomar demasiado café.

c) Me parece que perder peso es el menor de tus problemas, aunque debes reducir el consumo de grasas en tu dieta. Prueba a comer más fruta y asegúrate de comer ensalada todos los días. También debes tener mucho cuidado cuando sales con tus amigos y si ellos toman drogas porque son estúpidos ¡eso no significa que tú también debes serlo!

2.- Contesta estas preguntas:

a) ¿Qué comes para tener buena salud?

.....

.....

.....

.....

.....

b) En tu opinión ¿qué se debe hacer para estar en forma y estar bien de salud?

.....

.....

.....

.....

.....