

La Vida Sana



1		2		3	
---	--	---	--	---	--

1. EMPAREJA los problemas con las soluciones:

1) Mi novia me dice que estoy demasiado flaco. El problema es que no tengo mucho apetito últimamente y, como estoy terminando mi tesis de doctorado, no tengo tiempo para comer bien. Además, cuando como, lo hago rápido y cualquier cosa para seguir estudiando. ¡No sé qué hacer!
Daniel

2) Hola, estoy muy preocupada porque estoy haciendo una dieta para bajar de peso y no he bajado nada. Mi problema es que me gustan mucho los dulces y no puedo evitar pedir siempre postre. Mis amigos también quieren convencerme para tomar drogas, ellos dicen que no es gran cosa y que debería probar ¿Qué opinas? Paula

3) Estoy súper estresada últimamente porque tengo demasiado trabajo y no duermo pensando en las tareas pendientes. Antes no tenía este problema porque tenía tiempo para hacer ejercicio regularmente y dormía muy bien. Ahora no puedo ¿qué puedo hacer?
Liliana

a) Debes volver a hacer ejercicio para relajarte. También, puedes hacer actividades divertidas como escuchar música o bailar. No debes tomar demasiado café, si no puedes dormir bien.

b) Debes comer bien porque necesitas mucha energía para estudiar. Tienes que comer a horas regulares y deberías aumentar el consumo de proteínas: puedes comer carne o, si eres vegetariano, tomar más leche y queso.

c) Me parece que perder peso es el menor de tus problemas, aunque debes reducir el consumo de dulces en tu dieta. Debes intentar comer más fruta y asegurarte de comer ensalada todos los días. Debes tener mucho cuidado con tus amigos que usan drogas, si ellos lo hacen ¡eso no significa que tú también debes hacerlo!

2. ELIGE uno de los problemas anteriores y CAMBIA las sugerencias encontradas al Presente del subjuntivo:

3. LEE algunos de estos mitos sobre la salud y ESCRIBE una reacción ante cada uno: En todas nuestras culturas, han existido los mitos de la abuela: por ejemplo, que un espejo roto nos puede traer mala suerte. Aunque pensamos que nadie cree este tipo de cosas, algunos de estos mitos aún existen y muchos los obedecen.

Las zanahorias agudizan la visión nocturna



Mirar televisión durante mucho tiempo daña la vista



La forma del vientre de la embarazada indica el sexo del bebé



No debes ir a nadar después de haber comido



Si sales a la calle con el pelo mojado, te puedes resfriar



REACCIÓN:

--	--	--	--

4. En tu casa o en tu cultura, seguro hay unos mitos similares, CUÉNTANOS algunos:
