

24. CADA DÍA MÁS SANO

Es importante crecer sano

La Organización Mundial de la Salud define salud como: *“El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”*.

Desde que eres pequeño, tus padres y tus profes se han preocupado de enseñarte un montón de trucos y consejos para conseguir una **vida saludable**. Aunque a veces te puedan parecer un rollo, es por el bien de tu salud, hay muchas cosas que puedes hacer para no ponerte enfermo. Si aún así, te pones malito, gracias a ellos sabrás qué hacer para ponerte bueno enseguida.

Si aprendes a reconocer las **señales** que emite tu cuerpo, sabrás explicar a tus padres, profes o al médico, qué es lo que te pasa y así prevenir algunas enfermedades.

- ▶ Si te **lavas las manos** con agua templada y con jabón, al llegar a casa y antes y después de cada comida, eliminarás los microbios que traes en ellas de la calle, o de jugar con tus juguetes.
- ▶ Si te **lavas los dientes** y la boca después de cada comida, eliminarás los microbios de la boca. Lucirás una sonrisa genial y no tendrás caries.
- ▶ Si estornudas a menudo, tienes mocos o toses mucho, unos simples consejos harán que no te pongas malito o te sientas mejor. Lávate con frecuencia las fosas nasales y **bebe muchos líquidos**. Zumos de naranja y sopas de verduras te darán el aporte de **vitaminas** que tu cuerpo necesita. Una cucharadita de miel en un vaso con leche caliente hará que tu garganta esté más protegida frente al frío.
- ▶ En el cole no debes intercambiar **peines ni cepillos**, ya sabes que los piojos se contagian por contacto directo.
- ▶ Si **desayunas** bien cada mañana, tendrás fuerzas suficientes para toda la jornada escolar. El desayuno debe ser variado e incluir una pieza de fruta, lácteos y cereales o pan.
- ▶ Procura no comer muchas **chuches**, aunque te parezcan super buenas, no aportan nada a tu organismo y pueden atacar a tus dientes.

RECUERDA: si sigues unos sencillos hábitos, conseguirás una vida súper saludable.