Clase del 19/09/2022

Alimentos industrializados

- ¿Qué son?
  - Alimentos procesados por medio de la actividad industrial.
- Ejemplos
  - •Salchichas
    •Cereal para el desayuno.
    •Sopas instantáneas

Higiene

- Tiene la intención de situar a la persona en los mejores condiciones de salud frente a riesgos del ambiente y del propio ser humano.

Cuidado personal

- Los cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integra de las personas
  - Mejoran la salud y el bienestar de las personas.
  - Previene la aparición y propagación de enfermedades
  - Facilita las relaciones interpersonales
  - Fomenta una imagen positiva de si mismo

Salud física y mental

- **Salud física:** Realizar actividad física contribuye en el tratamiento de muchos transtornos mentales.
- sa**lud mental: I**ncluye el bien estar emocional, psicológico y social de una persona. Las enfermedades o trastornos mentales representan el mayor porcentaje de problemas de salud.