

LA SALUD

Enfermedades comunes	Hábitos saludables	Hábitos poco saludables
Resfriado Afecta al sistema respiratorio superior. Síntomas: dolor de garganta, congestión o secreción nasal, estornudos y tos, fiebre baja, dolor leve en el cuerpo.	Dieta equilibrada Necesitamos comer alimentos ricos en vitaminas y minerales, carbohidratos, proteínas y hierro, calcio y grasas.	Comida basura Es malo para nuestro corazón y pueden causar obesidad y diabetes.
Gripe Afecta al sistema respiratorio. Causa fiebre más alta y dolores en el cuerpo más fuertes que el resfriado.	Ejercicio Es bueno para los sistemas respiratorio, circulatorio y locomotor, y para la salud mental.	Drogas y alcohol Son sustancias que cambian nuestra capacidad de pensar, hablar e interactuar con las personas y el entorno.
Varicela Síntoma principal: una erupción en forma de manchas rojas en la piel. Es contagiosa.	Descansar Ayuda a nuestro cuerpo a recuperarse de nuestra actividad diaria. La forma más importante de descanso es el sueño.	Pantallas Nuestros ojos necesitan descanso, por lo que deberíamos limitar el tiempo que pasamos delante de ellas.
	Higiene personal Cepillarse los dientes después de las comidas. Lavarse las manos antes de las comidas y después de usar el baño. Ducharse con frecuencia.	

HEALTH

Common illnesses	Healthy habits	Unhealthy habits
Common cold It affects the upper respiratory system. Symptoms: sore throat, blocked or runny nose, sneezing and coughing, low fever, mild body aches.	Balanced diet We need to eat foods that are rich in vitamins and minerals, carbohydrates, protein and iron, calcium and fats.	Junk food It is bad for our heart and can cause obesity and diabetes.
Flu It affects the respiratory system. It causes higher fever and stronger body aches than a cold.	Exercise It is good for the respiratory, circulatory and locomotor systems, and for mental health.	Drugs and alcohol They are substances which change our ability to think, speak and interact with people and the world around us.
Chicken pox Main symptom: a rash in the form of red spots on the skin. It is contagious.	Rest It helps our body recover from our daily activity. The most important form of rest is sleep.	Screens Our eyes need rest, so we should limit the time we spend looking at screens.
	Personal hygiene Brush your teeth after meals. Wash your hands before meals and after using the toilet. Have showers frequently.	