



Seguridad e higiene en ambiente laboral [Nivel 2]

Lección 1 / Actividad 1

Cuidados a la salud

IMPORTANTE

Para resolver tu actividad, **guárdala** en tu computadora e **imprímela**.

Si lo deseas, puedes conservarla para consultas posteriores ya que te sirve para reforzar tu aprendizaje. No es necesario que la envíes para su revisión.

Propósito de la actividad

Cuidar su salud con la debida alimentación, actividad física y control de emociones en el ambiente laboral, para prevenir los daños a la salud por malos hábitos.

Practica lo que aprendiste

- I. Completa la siguiente tabla con la información expuesta en la lección.

Grupo del plato del buen comer	Porcentaje de la ingesta diaria recomendada	Aportaciones y función para el cuerpo
Frutas y verduras		
Cereales y tubérculos		
Leguminosas y alimentos de origen animal		



II. Anota 5 principios que puedes seguir para alimentarte sanamente:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

III. Anota los 5 pasos para realizar actividad física.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

IV. Utiliza los pasos del control de emociones durante una semana en tu hogar y zona de trabajo. Anota tu experiencia y beneficios obtenidos de la práctica del manejo de emociones.



V. Completa la siguiente tabla con la información expuesta en la lección.

Daños a la salud por malos hábitos	Causas	Consecuencias
Obesidad		
Diabetes		
Anemia		
Colesterol alto		
Cáncer de estómago		
Depresión		



VI. Anota tres actividades a realizar antes de dormir.

1. _____

2. _____

3. _____

VII. Anota tres actividades a realizar para una correcta recuperación durante el día.

1. _____

2. _____

3. _____