¿En que momentos debes lavarte las manos?



Antes de preparar y comer los alimentos; después de jugar con las mascotas; antes y después de ir al baño; después de jugar con arena o tierra.

¿Qué son los gérmenes?



Son organismos muy pequeños que pueden causar enfermedades a niños, niñas y también a los grandes.

¿Dónde viven los gérmenes y microbios?



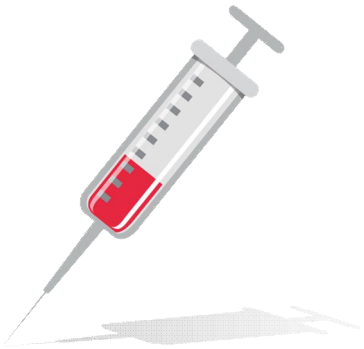
A los microbios les gusta vivir en las manos sucias; aunque sólo se pueden ver con un microscopio, estos forman parte de nuestra vida diaria y viven en todas partes.

¿Qué es la caries?



Es una enfermedad que pueden padecer nuestros dientes y que termina por destruirlos poco a poco.

¿Qué es una vacuna?



Es una sustancia que se le aplica a niños y niñas y también a los adultos para prevenir enfermedades. Si te vacunas crecerás sano y fuerte

¿Porque son importantes las vacunas?



Gracias a las vacunas se han evitado y no han vuelto a parecer enfermedades como la viruela, que en años pasados causó muchas muertes. Si las vacunas no existieran, entonces la gente se enfermaría o moriría.

¿Si tengo gripa me puedo vacunar?



Si, por que la vacuna no genera reacciones graves con la gripe.

¿Sólo los bebés tienen derecho a las vacunas?



No, las vacunas se deben aplicar desde que el niño o la niña nace hasta que cumple los 5 años de vida.

¿Por qué es importante que los niños se alimenten bien?



Si niñas y niños se alimentan bien crecen rápido, se mantienen saludables, alegres con ganas de aprender, de estudiar, de jugar y compartir.

¿Por qué niños y niñas deben consumir alimentos ricos en vitaminas?



Porque así su organismo funcionará bien y tendrán más salud y energía, es decir, evitarán enfermedades.

¿Qué se debe hacer para qué los alimentos conserven todas sus vitaminas y nos suministren los nutrientes necesarios para una buena alimentación?



Consumirlos siempre frescos, especialmente las verduras y las frutas para aprovechar todos sus nutrientes y su delicioso sabor.

¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen proteínas?



Las carnes rojas, el pollo, el pescado y los huevos.

¿Además de tener una alimentación balanceada, rica en nutrientes, como frutas y verduras, entre otros, qué más deben hacer los niños, las niñas y los adultos para permanecer sanos y evitar enfermedades?



Todos debemos mantener costumbres saludables, tener actividad física; estar siempre activos, no debemos permanecer todo el día sentados, frente al televisor o al computador.

¿Cuál es la mejor manera de evitar la caries?



Lavándonos bien los dientes, luego de cada comida. Sobre todo, después de cenar, porque al dormirnos, los microbios, aprovechan para dañar los dientes.

¿Cómo debemos cepillarnos los dientes?



Se hacen movimientos circulares de arriba a abajo y de abajo hacia arriba, aproximadamente 15 veces. Hay que hacerlo con mucho cuidado.