

La OMS (Organización Mundial de la Salud) está haciendo un estudio para conocer el estado de salud de los estudiantes europeos. Para ello, ha elaborado un cuestionario con preguntas y algunos consejos. Contesta con toda sinceridad.

¿ESTÁS EN FORMA?

1. ¿Fumas?
SÍ ¿Cuánto?
NO

2. ¿Bebes alcohol?
SÍ ¿Cuánto?
NO

3. ¿Haces ejercicio?
SÍ ¿Qué ejercicio? ¿Con qué frecuencia?
NO

4. ¿Tienes exceso de peso?
Divide tu peso en kilos por el cuadrado de tu altura. Si el resultado está entre 25 y 29, debes reducir peso. Si está por encima de 30, debes consultar a un especialista.

5. ¿Tienes el colesterol alto?
SÍ
NO

6. ¿Tienes una alimentación sana?
SÍ
NO

7. ¿Cuántas horas duermes?

8. ¿Tienes horarios regulares para las comidas?
SÍ
NO

9. ¿Sufres estrés?
SÍ
NO

10. ¿Tienes algún problema de salud?
SÍ
NO

11. ¿Pones mucha sal en las comidas?
SÍ
NO

12. ¿Pasas mucho tiempo sentado?
SÍ
NO

CONSEJOS

- Si fumas, déjalo. No es fácil, al 50% de los fumadores les cuesta mucho, pero hay tratamientos que ayudan (chicles, parches, acupuntura...), sin embargo, la voluntad es lo más importante.
- Si bebes alcohol, ten en cuenta que un poco de vino es bueno para el corazón, pero más de dos dejan de ser saludables. ¡No tomes más de cuatro, puede ser peligroso!
- Es fundamental hacer ejercicio: ve al gimnasio, nada, corre, y si no tienes tiempo, al menos da un paseo diario de 45 minutos. Ten cuidado con los deportes violentos, pueden tener efectos negativos.
- Intenta dormir al menos siete u ocho horas cada día. Los tejidos se recuperan durante el sueño.
- Si tienes el colesterol alto, reduce el consumo de grasas animales y aumenta el de verduras y frutas.
- Para estar en forma, es fundamental tener una buena alimentación: come mucha fruta y verdura, evita las grasas, come pescado al menos tres veces por semana y no comas mucha carne.
- No pongas demasiada sal en las comidas, aumenta la tensión y puede ser peligroso.
- No pases mucho tiempo sentado. Intenta ir a los sitios a pie y haz algo de ejercicio.
- Si no te encuentras muy bien, pide una cita con el médico y hazte unos análisis.
- Es conveniente tener regularidad en los horarios.
- Si estás nervioso, relájate, tómate las cosas con calma y sonríe lo más que puedas.

Ahora, completa esta tabla con los verbos del ejercicio anterior que sirven para dar consejos u órdenes:

INFINITIVO	CONSEJO POSITIVO	CONSEJO NEGATIVO
	déjalo	
	intenta	
		No pases

¿Puedes hacer una hipótesis de cuáles son las formas en español que sirven para dar órdenes, consejos e instrucciones?

¿Es igual en tu idioma?

¿Cómo se usan los pronombres con estas formas?

(Actividad de @profeanaalvarez)