

GUÍA PRACTICA

INTEGRANTES:

DIANA MIRELLA CHAVEZ CABANA

Obesidad va en aumento y 30% de peruanos la padecen: ¿Cómo evitarla y cuidar nuestra salud?

<https://www.youtube.com/watch?v=kHrOIXdTuaQ>



RECONOCE LOS 4 FACTORES DE RIESGO QUE MENCIONA EL VIDEO ★★★★★

Consumo excesivo de alimentos procesados



Sedentarismo

Consumo excesivo de carbohidratos



Incrementar a masa corporal

El cuidado de la alimentación es muy importante

SALUD



BIENESTAR

MENTIONA DOS FACTORES MODIFICABLES

Alimentación → Mejorar la dieta, reducir el consumo de grasas y azúcares. Tener un mejor cuidado con lo que comemos y tener una dieta balanceada



Actividad física → Hacer ejercicio regularmente para mantener un peso saludable. Generar



EN QUÉ BENEFICIA LA PRÁCTICA DEL ESTILO DE VIDA

Un estilo de vida saludable tiene un impacto profundo y positivo en nuestra calidad de vida, ya que mejora la salud física y mental, reduce significativamente el riesgo de enfermedades crónicas, aumenta la energía y vitalidad, favorece la longevidad y mejora la productividad y rendimiento en todas las áreas de la vida.

CUÁL ES EL SEGUNDO HÁBITO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

La actividad física es un pilar fundamental para una vida saludable y plena. Mejora la salud física y mental, reduce el estrés y la ansiedad, y aumenta la energía y la autoestima. Incorporar ejercicio físico en nuestra rutina diaria es clave para mantener una calidad de vida óptima.

CÓMO DEBE SER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



“Un proporción adecuada entre carbohidrato, vegetales, proteínas y azúcares nos dara una alimentación saludable



HEALTHY lifestyle



UNA VIDA SALUDABLE GENERA UN CUERPO SALUDABLE

SOPA DE LETRAS ESPACIAL

Diviértete explorando esta sopa de letras espacial, tu misión es encontrar las palabras perdidas en el menor tiempo.

Vida

Física

Estilo

Alimento

Salud

A	O	C	A	M	S	O	E
A	L	D	T	R	L	P	S
L	I	I	N	I	L	L	T
V	S	T	M	U	T	D	I
E	S	T	R	E	U	L	L
H	C	J	Ñ	L	N	D	O
C	O	R	A	V	I	T	A
F	I	S	I	C	O	S	O