

LA OBESIDAD

La obesidad es una afección en la cual una alta cantidad de la grasa corporal incrementa la probabilidad de padecer problemas de salud



La obesidad afecta a niños, jóvenes y personas mayores por su mala alimentación ya que hoy en día la mayoría de las personas descuida su alimentación.

NOMBRE DEL ALUMNO: Leonarda Isabel Gutiérrez Salvador.

Nombre del maestro: María Del Carmen Briones Martínez.

Nombre del trabajo: Tríptico.

Materia: Psicología y salud.

Grado: I Cuatrimestre.

Grupo: "A"

PROMOCIÓN PARA UNA VIDA SALUDABLE.

“Un exterior saludable, inicia desde el interior”



Muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren desde la familia acompañan a las personas a lo largo de toda la vida.

Una vida saludable.

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas en nuestra vida cotidiana ya que estas inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.



Hoy en día hay muchos factores de riesgo que perjudican una vida saludable para niños, adolescentes y en los adultos como lo es el sobre peso y la obesidad

Para tener una vida saludable lo podemos obtener mediante.

- * El ejercicio en forma regular y así controlar el peso.
- * No fumar.
- * El consumir una dieta saludable y equilibrada.



El estilo de vida desde la casa.

- ⇒ Modificando el comportamiento de los hijos mediante, (nuevos platillos).
- ⇒ Explicarle al niño las consecuencias que conlleva el no tener una vida saludable.

Concejos para una vida saludable.

- Comer mejor, dormir mejor, es tener en movimiento. Esos y otros hábitos nos ayuda a garantizar una vida mejor y mas prolongada.
- El comer mejor, nos ayuda a mejorar la calidad de vida, ya que el abuso de las grasas y azucars nos pueden provocar enfermedades como.

1. El infarto.
2. Los derrames.
3. La hipertensión.

