



Estilos de vida saludable

Hernández Magdaleno Avril Sundury

Hernández Cruz Stefany

Universidad del sureste

Licenciatura en enfermería

Psicología y salud

Tapachula, Chiapas

1/Diciembre/23

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrute del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.

1

LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud. Entre los alimentos que debemos consumir son:

- Consumo de leche
- Frutas y hortalizas
- Complementos

La hidratación es de suma importancia, por lo mismo es ideal que diariamente consumamos 2lt de agua.

2

EL CONSUMO DE AGUA

3

REALIZAR ACTIVIDADES FISICAS

Hacer ejercicio diario no solo nos asegura un cuerpo tonificado, sino que además nos ayuda a tener un estado de salud óptimo.

Aumentar defensas. Está comprobado que el sistema inmune emplea las horas de sueño en regenerarse, buen humor, melatonina, control del apetito, ayuda a controlar la ansiedad y el estrés.

4

DORMIR BIEN

5

HIGIENE Y POSTURA

Hay que mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral al realizar actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo.



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=Un%20estilo%20de%20vida%20saludable,mantener%20la%20autoestima%20alta%2C%20etc.>

<http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>

<https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/>