



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

DE LOS SANTOS SOLORIO HANNA MICHELL

Hernandez Cruz Stefany

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en enfermería

Psicología y salud I

Tapachula, Chiapas

01 de diciembre de 2023

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

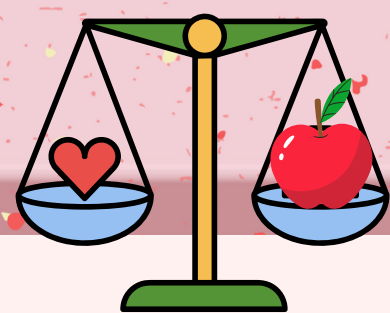


Patrón de comportamientos relacionado con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente estable.



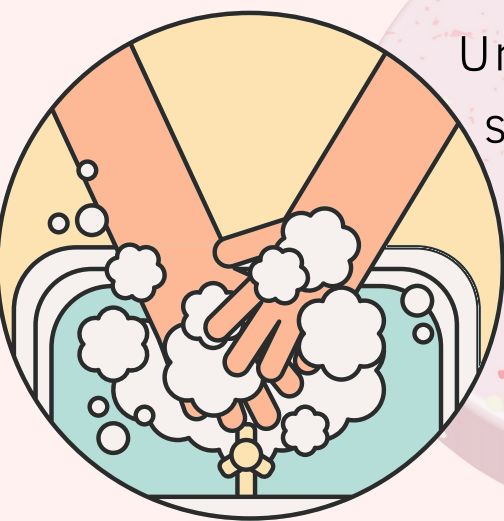
DIETA EQUILIBRADA

Supone un aporte de nutrientes adecuado a las necesidades individuales de cada persona para el mantenimiento de la salud.



HIGIENE PERSONAL

Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades.



CALIDAD DEL SUEÑO

El sueño en cantidad y calidad adecuadas proporciona la recuperación del bienestar físico y mental, mejora el estado de ánimo, la concentración y la memoria, y reduce el riesgo de accidentes

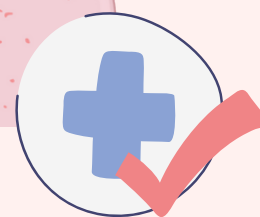


ACTIVIDAD FISICA

Estar físicamente activo puede mejorar la salud de su cerebro, reducir el riesgo de enfermedades, fortalecer sus huesos y músculos y mejorar su capacidad para realizar las actividades cotidianas.



“La primera riqueza es la salud”



BIBLIOGRAFIA

- https://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Depresion/Afrontar+la+depresion/habitos+de+vida/#:~:text=Consumir%20una%20dieta%20equilibrada.,Realizar%20actividad%20f%C3%ADsica.
- <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/dieta-equilibrada#:~:text=Una%20alimentaci%C3%B3n%20equilibrada%20supone%20un,las%20demandas%20energ%C3%A9ticas%20del%20organismo.>
- <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/la-higiene-tambien-es-salud?idiom=es#:~:text=Se%20trata%20de%20mantener%20el,%2C%20caries%20dental%2C%20entre%20otras.>
- <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/buenos-habitos-de-sueno-para-una-buena-salud#:~:text=%22El%20sue%C3%B1o%20saludable%20abarca%20tres,un%20horario%20de%20sue%C3%B1o%20regular%22.>
- <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/physicalactivity/index.html#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20proporciona,para%20realizar%20las%20actividades%20cotidianas.>