

ADOLESCENCIA Y VIDA ADULTA



La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En este periodo el individuo experimenta un pleno desarrollo de su organismo, así como una aceleración en su crecimiento. Es por ello, que una correcta nutrición es especialmente importante ya que son necesarios los nutrientes adecuados que van a facilitar el crecimiento y desarrollo óptimos del individuo.

ADOLESCENTE Y CAMBIOS

LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA CRUCIAL EN LA VIDA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA SALUD PUES ES EN ESTA ETAPA DONDE TERMINAN POR DEFINIRSE Y CONFORMARSE ALGUNAS CARACTERÍSTICAS CORPORALES QUE ESTARÁN PRESENTES POR EL RESTO DE LA VIDA, POR ENDE UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES CLAVE PARA QUE DICHAS CARACTERÍSTICAS CORPORALES NO SEAN UN PROBLEMA A FUTURO

PROBLEMAS DE SALUD EN EL ADOLESCENTE

- Los principales problemas de salud que se presentan en esta etapa relacionados con la nutrición son: el sobrepeso y la obesidad, la anorexia nerviosa/bulimia y el inicio de distintos hábitos alimenticios que estarán presentes en su vida adulta.

PROBLEMAS DE SALUD EN EL ADULTO

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida comparten factores de riesgo semejantes a los de la exposición prolongada a tres conductas modificables también relacionadas con el estilo de vida

- el tabaquismo
 - una dieta poco saludable
 - inactividad física
- Y que tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades:
- Del corazón
 - accidentes cerebrovasculares
 - diabetes,
 - obesidad,
 - síndrome metabólico
 - enfermedad pulmonar obstructiva crónica
 - algunos tipos de cáncer.

ACTIVIDADES EN DONDE MEJORAR HÁBITOS

- Una alimentación equilibrada y saludable
- Evitar alcohol y tabaco
- La práctica de ejercicio físico
- Rutina de descanso
- Correcta higiene
- Higiene postural



ADOLESCENCIA Y VIDA ADULTA

La adolescencia es una etapa de la vida especialmente vulnerable tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En este periodo el individuo experimenta un pleno desarrollo de su organismo, así como una aceleración en su crecimiento. Es por ello, que una correcta nutrición es especialmente importante ya que son necesarios los nutrientes adecuados que van a facilitar el crecimiento y desarrollo óptimos del individuo.

PROBLEMAS DE SALUD EN EL ADOLESCENTE

- Los principales problemas de salud que se presentan en esta etapa relacionados con la nutrición son: el sobrepeso y la obesidad, la anorexia nerviosa/bulimia y el inicio de distintos hábitos alimenticios que estarán presentes en su vida adulta.

PROBLEMAS DE SALUD EN EL ADULTO

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida comparten factores de riesgo semejantes a los de la exposición prolongada a tres conductas modificables también relacionadas con el estilo de vida

- el tabaquismo
 - una dieta poco saludable
 - inactividad física
- Y que tienen como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas, especialmente enfermedades:
- Del corazón
 - accidentes cerebrovasculares
 - diabetes,
 - obesidad,
 - síndrome metabólico
 - enfermedad pulmonar obstructiva crónica
 - algunos tipos de cáncer.

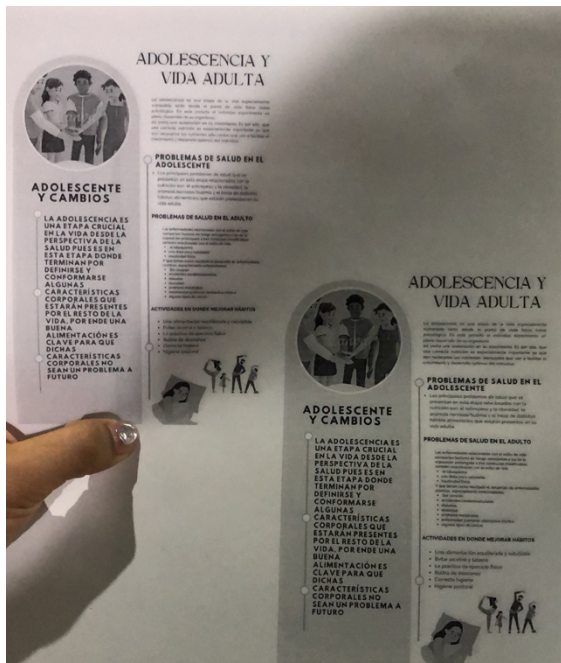
ACTIVIDADES EN DONDE MEJORAR HÁBITOS

- Una alimentación equilibrada y saludable
- Evitar alcohol y tabaco
- La práctica de ejercicio físico
- Rutina de descanso
- Correcta higiene
- Higiene postural

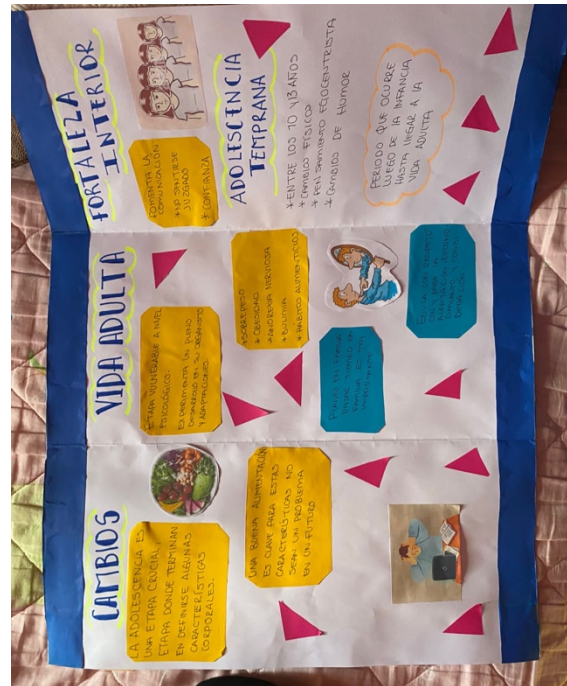
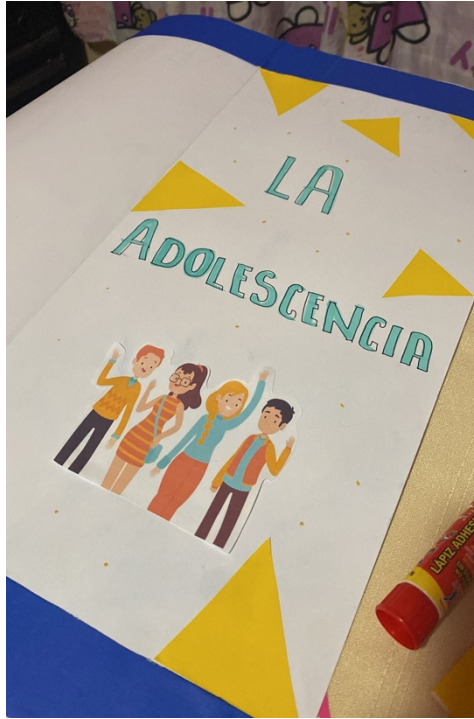


ADOLESCENTE Y CAMBIOS

LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA CRUCIAL EN LA VIDA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA SALUD PUES ES EN ESTA ETAPA DONDE TERMINAN POR DEFINIRSE Y CONFORMARSE ALGUNAS CARACTERÍSTICAS CORPORALES QUE ESTARÁN PRESENTES POR EL RESTO DE LA VIDA, POR ENDE UNA BUENA ALIMENTACIÓN ES CLAVE PARA QUE DICHAS CARACTERÍSTICAS CORPORALES NO SEAN UN PROBLEMA A FUTURO



Volantes INFORMATIVOS



TRÍPTICO/CARTEL ALUSIVO AL TEMA