



Mi Universidad

Promoción a la salud.

Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Promoción a la Salud.

Parcial: 4to Parcial.

Nombre de la Materia: Salud Pública.

Nombre del profesor: María José Hernández Méndez.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 7to Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

DEPORTE

DEPORTE
Es una disciplina donde se hace ejercicio físico, se compite y está estructurada con reglas.



EJERCICIO
Cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal (dormir, respirar, procesos metabólicos...).



EJERCICIO FÍSICO
Es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo personalizable, como ejemplo, correr, bailar, andar en bici.



IMPORTANCIA
El ejercicio fortalece su corazón y mejora su circulación. El aumento del flujo sanguíneo eleva los niveles de oxígeno en su cuerpo. Esto ayuda a bajar el riesgo de enfermedades del corazón como el colesterol alto, la enfermedad arterial coronaria, y el ataque al corazón.



Actividad física
Es cualquier movimiento corporal realizado durante el día si implica un gasto de energía. Por ejemplo, ayudar con las tareas del hogar, hacer la cama, etc.

¡BENEFICIOS!

NIVEL FÍSICO

1. Ayuda a controlar el peso.
2. Disminuye el riesgo de lesiones.
3. Contribuye a controlar el colesterol, el azúcar en la sangre.
4. Ayuda a prevenir enfermedades de la salud adulta.

NIVEL PSICOLÓGICO

1. Incrementa la autoestima.
2. Ayuda a disminuir el estrés y combatir la ansiedad.
3. Mejora el rendimiento intelectual.

NIVEL SOCIAL

1. Te permite conocer gente nueva.
2. Es un momento para pasar tiempo con amigos.

