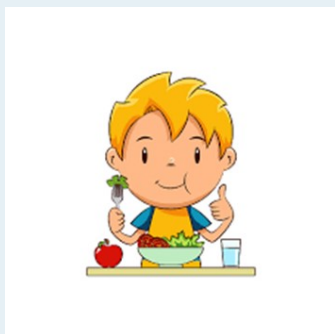


Actividad física y salud

La falta de ejercicio y una dieta incorrecta fomenta el sobrepeso y la obesidad .



Por lo tanto mantengamos activos y evitemos una alimentación rica en azúcares y grasas



FUNDACION CINDES

PREVENCION DE LA ENFERMEDAD

AUTOCAUIDADO

AREA DE SALUD Y NUTRICION

*NOHORA EDITH MARTINEZ SILVA
NUTRICIONISTA DIETISTA
REG. PROF. MND02154*

CUÁLES ACTIVIDADES PROTEGEN LA SALUD?

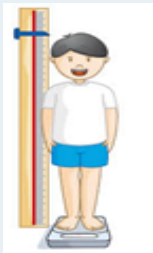
1. *Actividad física, realizar ejercicio frecuentemente (mínimo 30 min 3 veces a la semana)*



2. *Evitar el consumo de gaseosas y bebidas endulzadas, los dulces y en general las golosinas. Preferir el agua para hidratar.*



3. *Mantener un peso adecuado de acuerdo a su edad y estatura (consultar con un profesional de la salud)*



4. *Controlar y evitar el estrés en su vida diaria. (Respire profundo antes de actuar...) y mantenga una actividad física regular.*



5. *Llevar una alimentación (dieta balanceada) que incluya 5 comidas al día (desayuno, media mañana, almuerzo, algo, comida)*



6. *Promover y velar porque el ambiente del hogar sea agradable y seguro.*



- 7 *Asistir al control médico y al odontólogo periódicamente*



social, usar tapabocas si va a salir a la calle.

8. *Evitar que los niños estén en contacto con personas con síntomas respiratorios, evitar sitios congestionados y mantener la distancia*

RECORDAR:

Dormir al menos 8 horas, durante la noche. Acostarse temprano y levantarse temprano.



Levantarse temprano y mantener horarios estables de alimentación que permitan fraccionar la alimentación en 5 tiempos, a sí: desayuno, mediamañña,



almuerzo, algo y cena.

Incluya en su alimentación alimentos ricos en fibra, como frutas y verduras que además le aportan vitaminas y minerales y mejoran nuestras defensas