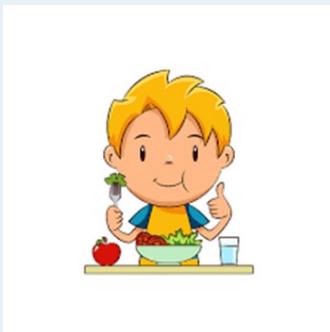
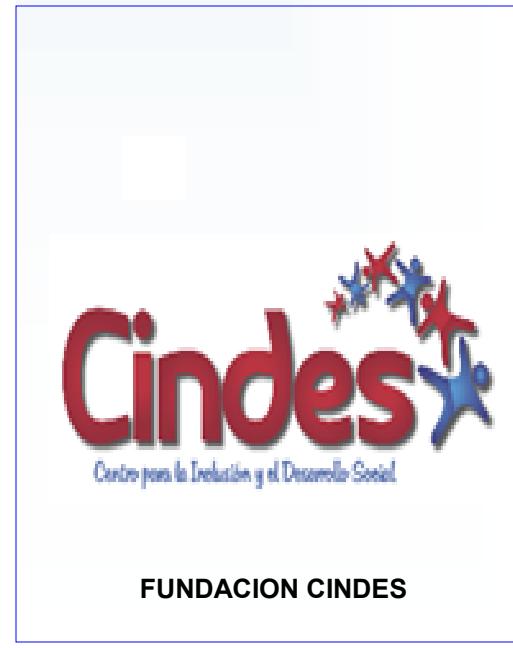


## Actividad física y salud

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 azucar es y grasas



## PREVENCION DE LA ENFERMEDAD

## AUTOCUIDADO

## 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)



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
8. Evitar que los niños estén en contacto con personas con síntomas respiratorios, evitar sitios congestionados y mantener la distancia social, usar tapabocas si va a salir a la calle.

## RECORDAR:

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



shutterstock.com • 639962801

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



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