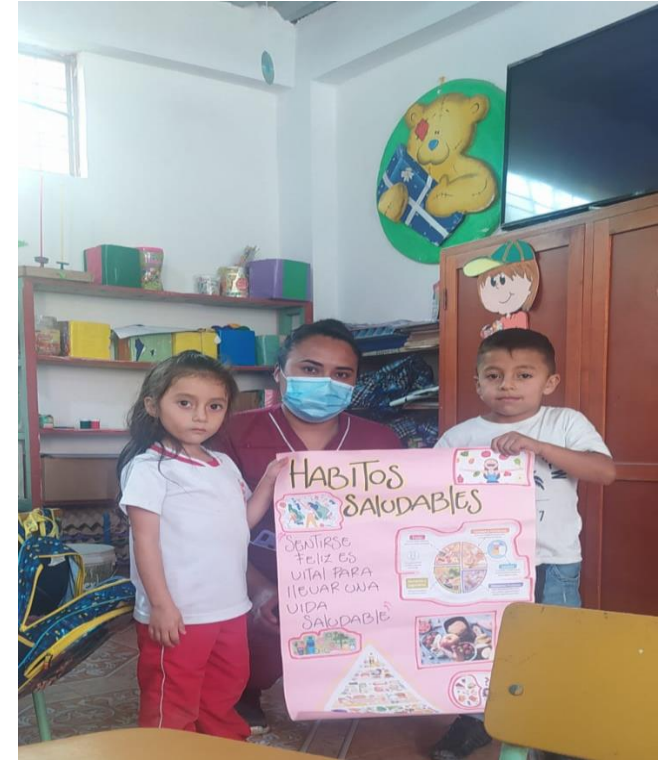


31 MAYO 2022

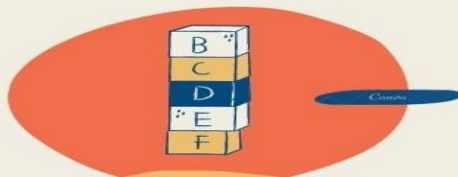
promoción de hábitos y estilos de vida saludable, prevención de enfermedades asociadas a la inadecuada alimentación y a la ausencia de actividad física  
en el entorno educativo dirigido a estudiantes de primaria de la IE Veracruz



# HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

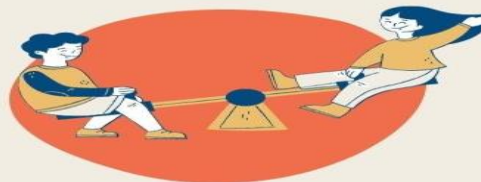


**¿Cuáles son los beneficios de tener buenos hábitos alimenticios?**  
Obtienes los nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para que tu cuerpo y mente se desarrollen de manera adecuada. Tienes menos probabilidades de subir de peso por consumo excesivo de grasas y azúcares, o de bajarlo por deficiencia de nutrientes.



**¿Qué significa tener una vida saludable?**  
Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas, para mantener el cuerpo y mente de una manera adecuada tanto lo relacionado con la salud mental, la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

**¿Qué son los hábitos y estilos de vida saludable?**  
Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.



## ¿Lo sabías?

### VIVIR SANAMENTE

**¿Por qué es importante tener un estilo de vida saludable?**  
Mantener un estilo de vida saludable reducirá tus posibilidades de contraer una enfermedad coronaria y cardiovascular y nivelará tus niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Además, disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como, cáncer, alzheimer, etc.

Tener una rutina de hábitos saludables le va a permitir mantenerse activo y realizar una variedad de actividades. Sin una salud fuerte y vigorosa no podría realizarlas con éxito. Su satisfacción interna irá en aumento y se mantendrá en lo más alto.

