

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE





## CONTROL DE PESO

la obesidad afecta a la mayoría de los sistemas del cuerpo: el corazón, el hígado, los riñones, las articulaciones y el sistema reproductivo. Esto conduce a una serie de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión, y diversas formas de cáncer, así como a problemas de salud mental.

Una buena alimentación, que evite los alimentos ricos en grasas y azúcares, junto con la actividad física regular es la recomendación para prevenir la obesidad.





## SUEÑO REGULAR Y DE CALIDAD

Una noche de sueño de calidad es capaz de reducir el estrés y el riesgo de problemas como diabetes, hipertensión e incluso infartos.



## CUIDAR LA SALUD MENTAL

Hábitos como la práctica de actividad física, evitar el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco, y una buena alimentación son algunas de las precauciones para tener una buena salud mental.






## ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

## TIPS PARA LLEVARLO A CABO








## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aumentar el consumo de frutas y verduras a, por lo menos, cinco raciones diarias, También incluye legumbres (como lentejas y frijoles), nueces y granos integrales (como maíz, avena, trigo y arroz integral).

Reducir el consumo de azúcares y grasas, especialmente grasas saturadas y trans, como las presentes en alimentos horneados y fritos, alimentos preenvasados, como pizzas congeladas, tartas y galletas


## ACTIVIDAD FISICA

La actividad física regular es clave para prevenir y controlar las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo 2 y el cáncer, así como para reducir los síntomas de depresión y ansiedad, el deterioro cognitivo, mejorar la memoria y la salud cerebral.







## EVITA O DEJA DE FUMAR

Muchos de los beneficios para la salud de dejar de fumar son inmediatos, En 20 minutos, la frecuencia cardíaca y la presión arterial bajan, y en 12 horas, el nivel de monóxido de carbono en la sangre vuelve a la normalidad.



## EVITAR O REDUCIR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHOLICAS

El alcohol está asociado al riesgo de desarrollar enfermedades graves no transmisibles como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. También puede causar adicción, trastornos mentales y de conducta.

