

¿SABES CUALES SON LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES?

ALIMENTACION SANA: Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.



HACER EJERCICIOS: Es esencial para mantener una buena calidad de vida. Contribuye a establecer bienestar mental, mejora la autonomía, la memoria, rapidez de ideas, y genera sensaciones como optimismo y felicidad.

NO FUMAR Y NO BEBER: Tanto el tabaco como el alcohol pueden producir una mala calidad de vida por los efectos nocivos que tiene sobre el pulmón, circulación, corazón, hígado y predisponen a la formación de diferentes cánceres.



HIGIENE PERSONAL: Se refiere a la limpieza completa y el cuidado de tu cuerpo. Para mantener una buena higiene personal hay que bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes y usar ropa limpia.