

Hábitos de vida saludable son acciones y prácticas diarias que contribuyen a mantener un estado óptimo de salud física, mental y social. Estos hábitos incluyen una alimentación equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado y evitar hábitos perjudiciales como el tabaquismo o el consumo excesivo de alcohol. Adoptar hábitos de vida saludables puede mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades crónicas.

“

El secreto de la salud de la mente y del cuerpo no es lamentarse por el pasado, preocuparse por el futuro o anticipar problemas, sino vivir en el presente momento sabio y seriamente.

”

-BUDA GAUTAMA



**Hábitos de vida
saludable**



Preguntas...

1. ¿Qué es la obesidad?

La obesidad es el exceso de grasa corporal que puede afectar la salud.

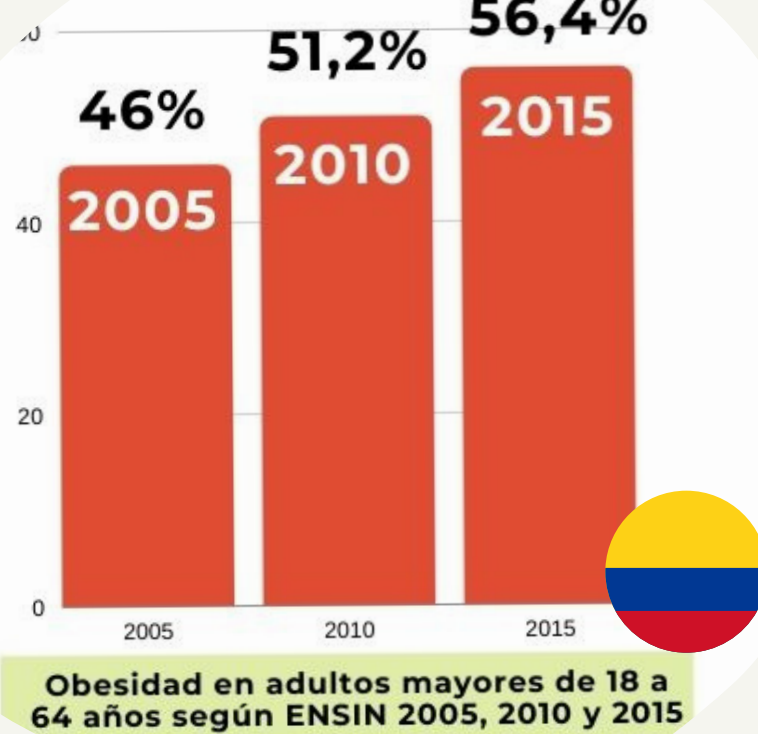
2. ¿Considera usted, que tener hábitos saludables beneficia su vida? ¿SI / NO por qué?

Sí, tener hábitos saludables beneficia la vida al mejorar la salud física y mental, aumentar la energía y la longevidad.

3. ¿Cuántas calorías necesita el cuerpo diario y de qué forma recibe estos aportes con el consumo de carbohidratos, proteínas, grasas, bebidas u otros elementos?

Las calorías diarias varían según edad, género, actividad física, y se obtienen de carbohidratos, proteínas, grasas y bebidas. Estos, suelen aportar 4 calorías por gramo.

El cuerpo también puede obtener energía de otros elementos, como vitaminas y minerales.



4. ¿Qué otros factores inciden en el logro de un estilo de vida saludable?

Factores como el estrés, el apoyo social, el entorno y la educación influyen en un estilo de vida saludable.

5. ¿Qué enfermedades están relacionadas con la obesidad?

La obesidad está relacionada con diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y otros problemas de salud.

En Colombia la obesidad es un problema de salud pública

Los índices de obesidad en Colombia ha ido en aumento durante los últimos años; más de la mitad de los Colombianos tiene sobrepeso.

Algunas de las razones son:

- Preferencia por comidas menos saludables y en grandes cantidades.
- Naturalización de la obesidad y estilos de vida insanos.
- Poco gasto energético
- Divulgación constante de publicidad para incentivar el consumo de comida poco saludable.



Obtener RESULTADO

Volver a EMPEZAR

TOTAL

1

De 0 a 10 puntos:

Debes recapacitar seriamente sobre algunos de los hábitos y costumbres que te están restando salud y vitalidad. Con unos cuantos cambios podrás obtener grandes resultados. ¡Inténtalo!