

Actividad física y hábitos de vida saludable

Síntesis: Promoción del bienestar físico y hábitos saludables



Se fortalece el bienestar físico mediante la promoción de hábitos saludables, el desarrollo psicomotor, la educación nutricional, la evaluación de la condición física y la aplicación de principios de ergonomía e higiene postural, con el fin de fomentar el cuidado de la salud. Se impulsa la adopción de rutinas como una alimentación equilibrada, actividad física regular y descanso adecuado. Además, se brindan herramientas para prevenir riesgos, favorecer el autocuidado y promover entornos más saludables y seguros en la vida cotidiana.

