

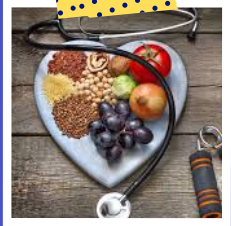
HÁBITOS PARA LOGRAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Guía paso a paso

FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS DIARIAS

1. Edad: Varía con la edad.
2. Género: Diferencias entre hombres y mujeres.
3. Nivel de actividad física: Activos requieren más calorías.
4. Metabolismo basal: Influye en las calorías en reposo.
5. Estado de salud: Condiciones de salud pueden afectar las necesidades.

1.



2.

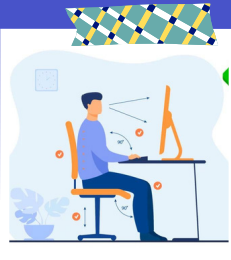
REQUERIMIENTOS CALÓRICOS DIARIOS

- Adulto promedio: 2000 a 2500 calorías/día.
- Carbohidratos: 45-65% del total diario.
- Proteínas: 10-35% del total diario.
- Grasas: 20-35% del total diario.
- Bebidas y otros: Aportan calorías adicionales.

PUESTO DE TRABAJO ERGONÓMICO

1. Silla ajustable: Altura y respaldo.
2. Escritorio ajustable: Espacio y altura.
3. Iluminación adecuada: Suficiente y sin reflejos.
4. Espacio libre: Para moverse y cambiar de posición.

3.



4.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. Actividad física regular: Salud cardiovascular y bienestar.
2. Descanso adecuado: Recuperación y salud mental.
3. Manejo del estrés: Reducción de riesgos de enfermedades.
4. Relaciones sociales: Salud mental y emocional.

RESUMEN

- Dieta equilibrada
- Ejercicio regular
- Entorno de trabajo ergonómico

Estos factores combinados pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable.

