# Promoción de Estilos de vida saludable en el ámbito familiar

Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas, para mantener el cuerpo y mente de una manera adecuada tanto lo relacionado con la salud mental, la alimentación, la actividad física, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

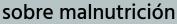
## Alimentación equilibrada

Estrategia: educar sobre los beneficios de una alimentación saludable y como debe estar compuesta. Actividad: Charlas sobre dietas equilibradas.



## **E**jercicio regular

Estrategia: Fomentar la actividad física al menos 2 veces por semana para mejorar la salud. Actividad: Rumba terapia 3 veces a la semana y charlas





#### Compartir en familia

Estrategia: Fomentar las actividades en familia Actividad: 1 o 2 veces por semana incluir a los niños en la preparación de los platos y hacerlo de manera divertida



#### **Descansar correctamente**

Estrategia. Educar a los padres sobre la importancia de descansar las horas necesarias de acuerdo a la edad. Actividad: Ayudarlos a organizar un horario pers<mark>onal</mark> en el cual puedan cumplir con sus tareas diarias sin sacrificar horas de descanso.



Estrategia: Fomentar la ingesta de agua o zumos en lugar de bebidas con alto contenido en azúcar Actividad: Charlas y mesas redondas sobre las consecuencias del alto consumo de bebidas azucaradas,

