

PLAN DE HIGIENE Y GASTO CALÓRICO

Cómo mantener un estilo de vida saludable

Una buena higiene y un gasto calórico adecuado son fundamentales para mantener un estilo de vida saludable. En esta infografía, te presentamos algunos consejos prácticos para que puedas incorporarlos en tu día a día.

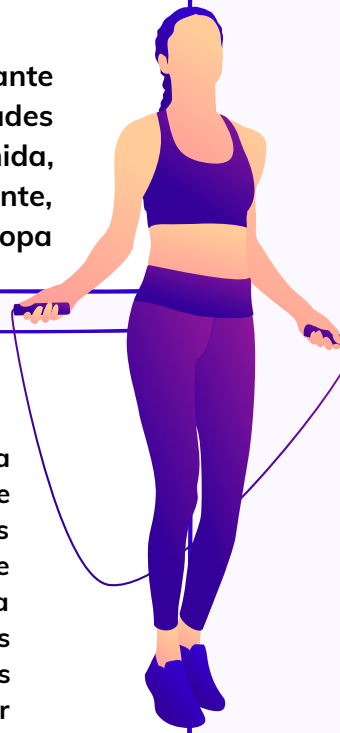


01 Qué es la higiene:

La higiene es el conjunto de prácticas y medidas que se llevan a cabo para mantener la salud y prevenir enfermedades. La higiene personal incluye hábitos como lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse y mantener el cabello y las uñas limpias. La higiene del hogar implica mantener limpios y desinfectados los espacios comunes.

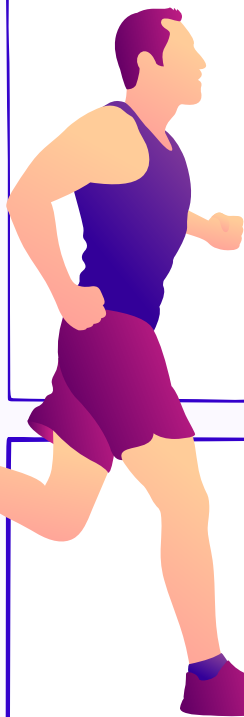
02 Plan de higiene diario

Para mantener una buena higiene personal, es importante llevar a cabo ciertas actividades diariamente. Estas actividades incluyen cepillarse los dientes después de cada comida, bañarse diariamente, lavarse las manos frecuentemente, limpiar el área de la cocina después de cada uso, y lavar la ropa y las sábanas con regularidad..



03 Gasto calórico:

El gasto calórico es la cantidad de energía que el cuerpo utiliza para llevar a cabo sus funciones diarias. El gasto calórico se compone de tres componentes: el gasto calórico basal, que es la cantidad de energía que el cuerpo necesita para mantenerse en reposo; el gasto calórico por actividad física, que es la cantidad de energía que se utiliza durante el ejercicio y otras actividades físicas; y el efecto térmico de los alimentos, que es la cantidad de energía que se utiliza para digerir y metabolizar los alimentos.



04 Consejos para aumentar el gasto calórico

Para aumentar el gasto calórico, se recomienda incorporar actividades físicas en la rutina diaria. Algunas actividades que pueden ayudar a aumentar el gasto calórico incluyen caminar o andar en bicicleta en lugar de usar el coche, subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor, hacer ejercicios en casa o en el gimnasio, y practicar deportes al aire libre.

05 Ejemplos de ejercicios para aumentar el gasto calórico:

Algunos ejercicios sencillos que pueden ayudar a aumentar el gasto calórico incluyen saltar la cuerda, hacer sentadillas, hacer abdominales, caminar rápido, correr, nadar y andar en bicicleta.

06 Dieta equilibrada:

Para mantener un estilo de vida saludable, es importante seguir una dieta equilibrada y variada. Esto implica consumir alimentos de todos los grupos alimenticios, como frutas, verduras, proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables. Además, es importante evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y azúcares refinados.



Conclusiones

Mantener una buena higiene y un gasto calórico adecuado es esencial para mantener un estilo de vida saludable. Incorporar hábitos de higiene y actividad física

