

# VIDA SANA & HÁBITOS SALUDABLES

ANDREA DEL CAMPO FERNÁNDEZ



# ¿QUÉ VAMOS A VER?



- DEFINICIÓN DE **SALUD**
- HÁBITOS SALUDABLES
- DIETA EQUILIBRADA
- EJERCICIO FÍSICO
- HIGIENE
- HÁBITOS Y PRODUCTOS TÓXICOS
- ACTIVIDAD SOCIAL
- EQUILIBRIO MENTAL
  - Los TCA.

“

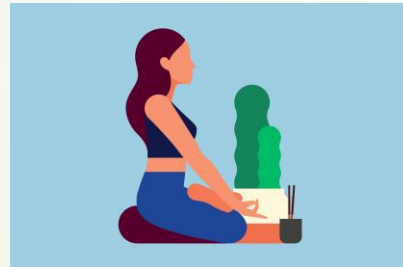
# DEFINICIÓN DE SALUD

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

”

BIENESTAR:

FÍSICO



MENTAL



SOCIAL



World Health  
Organization

# HÁBITOS SALUDABLES

- DIETA EQUILIBRADA
- EJERCICIO FÍSICO
- HIGIENE
- HÁBITOS Y PRODUCTOS TÓXICOS
- ACTIVIDAD SOCIAL
- EQUILIBRIO MENTAL







# DIETA EQUILIBRADA

*DEFINICIÓN*

# DIETA EQUILIBRADA

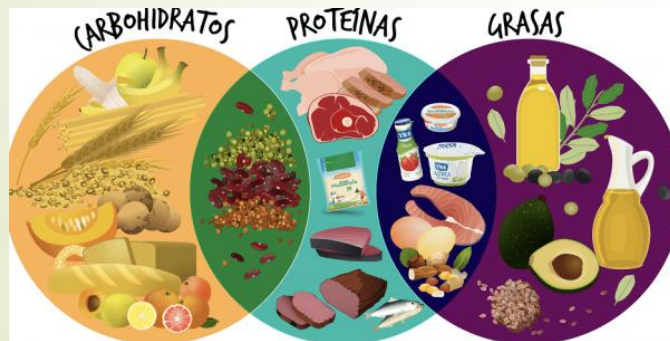
## MACRONUTRIENTES

- hidratos de carbono
- proteínas
- grasas

## MICRONUTRIENTES

- vitaminas
- minerales
- antioxidantes

## FIBRA





# **PIRÁMIDE NUTRICIONAL**



# ¿CÓMO DEBE SER UNA BUENA DIETA EQUILIBRADA?

- COMPLETA
- ADECUADA
- SATISFACTORIA
- VARIADA
- ENERGÉTICA
- SEGURA







# EJERCICIO FÍSICO

*30' mínimo*



# BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO



**HIGIENE**



# HÁBITOS Y PRODUCTOS TÓXICOS

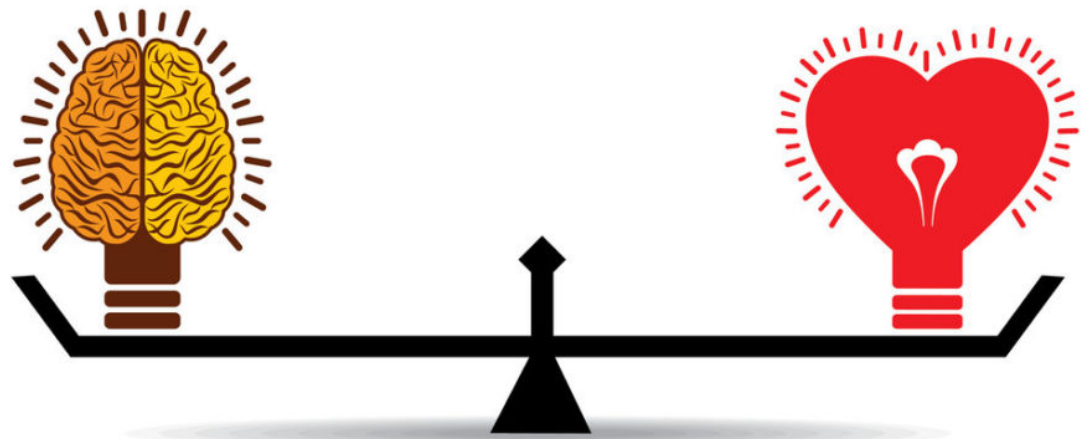
- ALCOHOL
- TABACO
- DROGAS

&

- CONTAMINACIÓN AMBIENTAL



# ACTIVIDAD SOCIAL





# EQUILIBRIO MENTAL

BIENESTAR MENTAL Y PSICOLÓGICO



# EQUILIBRIO MENTAL



- ANSIEDAD
- ESTRÉS
- CANSANCIO



# TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA

► **NO** HAY EQUILIBRIO MENTAL



## ALGUNAS DE ELLAS:

- ANOREXIA
- BULIMIA
- TRASTORNO POR ATRACÓN
- TRASTORNO POR EVITACIÓN
- TANE (trastorno alimentario no especificado)

FIN

