



ALCALDIA MUNICIPAL DE  
VILLETA CUNDINAMARCA



TOMADA DE  
ELNUEVOPAIS.COM



# HABITOS ALIMENTICIOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

LAURA PATRICIA BARRETO ACUÑA

# Habitos Alimenticios



## Conductores de Maquina Amarilla

Todos sabemos que el factor tiempo nos lleva a buscar alimentarnos fácil y rápidamente, sin pensar en realidad lo que estamos haciendo con nuestro organismo. Es por ellos que debemos ser cociente que dependiendo como tratemos a nuestro cuerpo el nos pasara la factura con el tiempo.



**TOMADA DE REVOLUCIÓN 3.0.**

# somos lo que comemos



TOMADO DE LA MENTE ES  
MARAVILLOSA

Los malos hábitos alimenticios hacen de nuestro día de trabajo jornadas largas y agotadoras, nos sentimos mas cansados de lo normal y por lo mismo no logramos rendir lo mismo que tiempo atrás, todo esto se debe a la saturación de carbohidratos, bebidas energizantes,comidas procesadas, gaseosas,falta de agua, falta de ejercicio entre muchos malos habitos que adoptamos por la "falta de tiempo,

6 +

HABITOS PARA INCLUIR EN  
NUESTRA ALIMENTACION Y  
ACTIVIDAD DIARIA



# HABITOS PARA MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA

## + FRUTA VS BEBIDAS ENERGIZANTES

El consumo de bebidas energizantes alteran nuestro sistema nervioso; pero para lograr estar mas

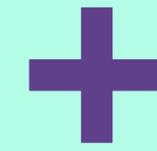
+ enérgicos saludablemente es mejor consumir manzanas que hacen llegar de manera mas rápida el azúcar al sistema sanguíneo, logrando con esto estar activo y dispuesto en la jornada laboral.

## + 1 CARBOHIDRATO POR COMIDA

Al consumir carbohidratos en exceso lo que logramos es que al realizar nuestra jornada diaria al volante esa energía de los carbohidratos se convierta en grasa y ganemos peso y lo único a lo que lleguemos es a la obesidad.

## **MINIMO UN LITRO DE AGUA AL DIA**

Mantener el cuerpo hidratado es una excelente manera de mantener el cuerpo vital y sano; beber agua aparte de evitar deshidratación ayuda a reducir la diabetes y la obesidad.



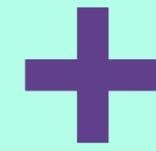
## **EVITAR LA COMIDA CHATARRA Y LAS BEBIDAS GASEOSAS**

Se taponan las arterias y la calidad de vida se deteriora con el tiempo, el corazón con el nos pasa la factura del mal cuidado.



## COMER LO NECESARIO

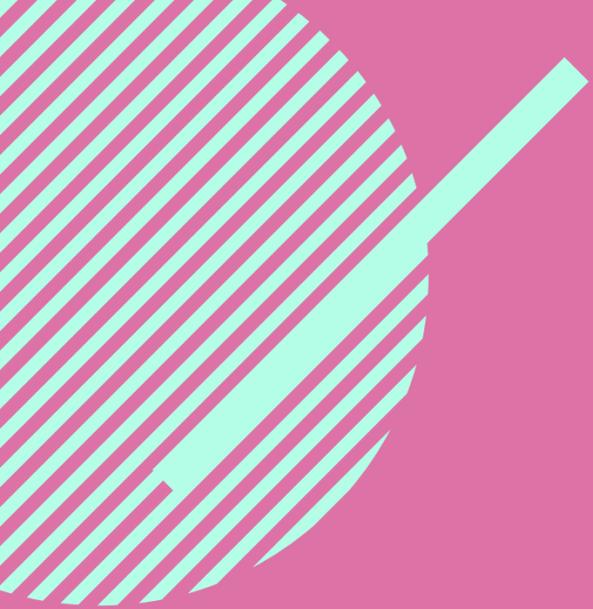
Comer las cantidades necesarias, debemos recordad que el mientras nos pasan los años nuestro metabolismo ya no tiene la misma evolución.



## EJERCICIO

Demostremos le a nuestro cuerpo agradecimiento; realizar ejercicio una vez a la semana para empezar estaría salvándonos de problemas circulatorios, cardiacos y sacandonos de una vida sedentaria.





PARA TODO SIEMPRE  
TENEMOS TIEMPO... POR QUE  
NO PARA NOSOTROS!!!!!!



**TOMADO DE NUTRIPHARM**

## Referencias

### Imágenes

elnuevopais. (2019). Hábitos y estilos de vida saludable. [imagen]. Recuperado de: [https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA\\_enCO760CO760&tbm=isch&q=habititos+alimenticios+y+estilos+de+vida+saludable+en+adultos&chips=q:habititos+alimenticios+y+estilos+de+vida+saludable+en+adultos,online\\_chips:coraz%C3%B3n&sa=X&ved=0ahUKEwitj5rZ8dLhAhXOwVkkKHWLKC HAQ4IYIKSgC&biw=1093&bih=526&dpr=1.25#imgdii=Zvp4KPf45zAPGM:&imgsrc=HA5fOacjQwymGM:](https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enCO760CO760&tbm=isch&q=habititos+alimenticios+y+estilos+de+vida+saludable+en+adultos&chips=q:habititos+alimenticios+y+estilos+de+vida+saludable+en+adultos,online_chips:coraz%C3%B3n&sa=X&ved=0ahUKEwitj5rZ8dLhAhXOwVkkKHWLKC HAQ4IYIKSgC&biw=1093&bih=526&dpr=1.25#imgdii=Zvp4KPf45zAPGM:&imgsrc=HA5fOacjQwymGM:)

revolución 3.0. (2014). Mercadotecnia impacta en la alimentación. [imagen] recuperado de: <http://michoacantrespuntocero.com/mercadotecnia-y-publicidad-impactan-en-la-alimentacion-especialista/>

lamente es maravillosa. (2015). Relación entre el estrés y a mala alimentación. [imagen]. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/relacion-entre-el-estres-y-la-mala-alimentacion/>

nutripharm. (2014). Hábitos alimenticios saludables. [imagen]. Recuperado de: <http://www.nutripharmonline.com/habitos-alimentarios-saludables-cambia-2/>

