

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.



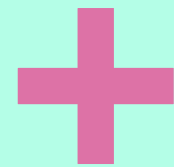
TOMADA DE REVOLUCIÓN 3.0.

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

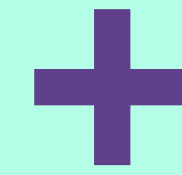
+ enérgicos saludablemente es mejor consumir manzanas que hacen llegar de manera mas rápida el azúcar al sistema sanguíneo, logrando con esto estar activo y dispuesto en la jornada laboral.

+ 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.



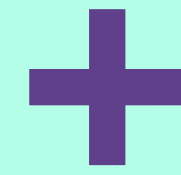
EVITAR LA COMIDA CHATARRA Y LAS BEBIDAS GASEOSAS

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:

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/>

