

VIDA SALUDABLE

2dos Básicos



Lee y comenta la pregunta con tú familia:

¿Qué es llevar una
vida saludable?





- Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, descanso, higiene y paz espiritual.
- Nos enfocaremos principalmente en tres grandes aspectos: **la alimentación, actividad física y hábitos de higiene.**

“Vida saludable”



Alimentación



Actividad física



Hábitos de higiene

¿Cuáles son los beneficios de un estilo de vida saludable?

- Corazón sano y fuerte



- Mejorar las capacidades físicas: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad



- Mejora la autoestima



- Ayuda a controlar el peso corporal.



- Prevenir enfermedades como la obesidad y cardiovasculares.

Comenta con tú familia:

Y a ti... ¿Qué corazón te gustaría tener?



Guía de alimentación sana:

Plato alimenticio (MINSAL)

