

# Importancia de un estilo de vida saludable

ELABORÓ: CENTRO DE SALUD INTEGRAL



Hoy en día escuchamos muy seguido el término vida saludable, pero ¿en realidad conocemos su importancia? Esta radica en que llevar este estilo de vida genera impacto directo en aspectos físicos, emocionales y sociales.

**También implica desarrollar hábitos que al final determinarán tu estado de salud integral, como:**

- Alimentación balanceada
- Descanso suficiente
- Actividad física
- Disminución en el consumo de alcohol

Los principales factores de riesgo para la salud que existen en la actualidad son la mala alimentación y la falta de actividad física, los cuales pueden provocar el desarrollo de enfermedades crónicas con impacto negativo en la salud a muy temprana edad.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hacer ejercicio y alimentarse de manera balanceada, ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, además de que reduce los síntomas de depresión y ansiedad y mejora las habilidades de razonamiento, juicio y aprendizaje.



Una dieta saludable incluye frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Adicional a esto, también es recomendable reducir la ingesta de azúcares a menos del 10% y grasas a menos del 30% de la ingesta calórica diaria.

#### REFERENCIAS:

Organización Mundial de la Salud. (2018). Alimentación sana. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>