

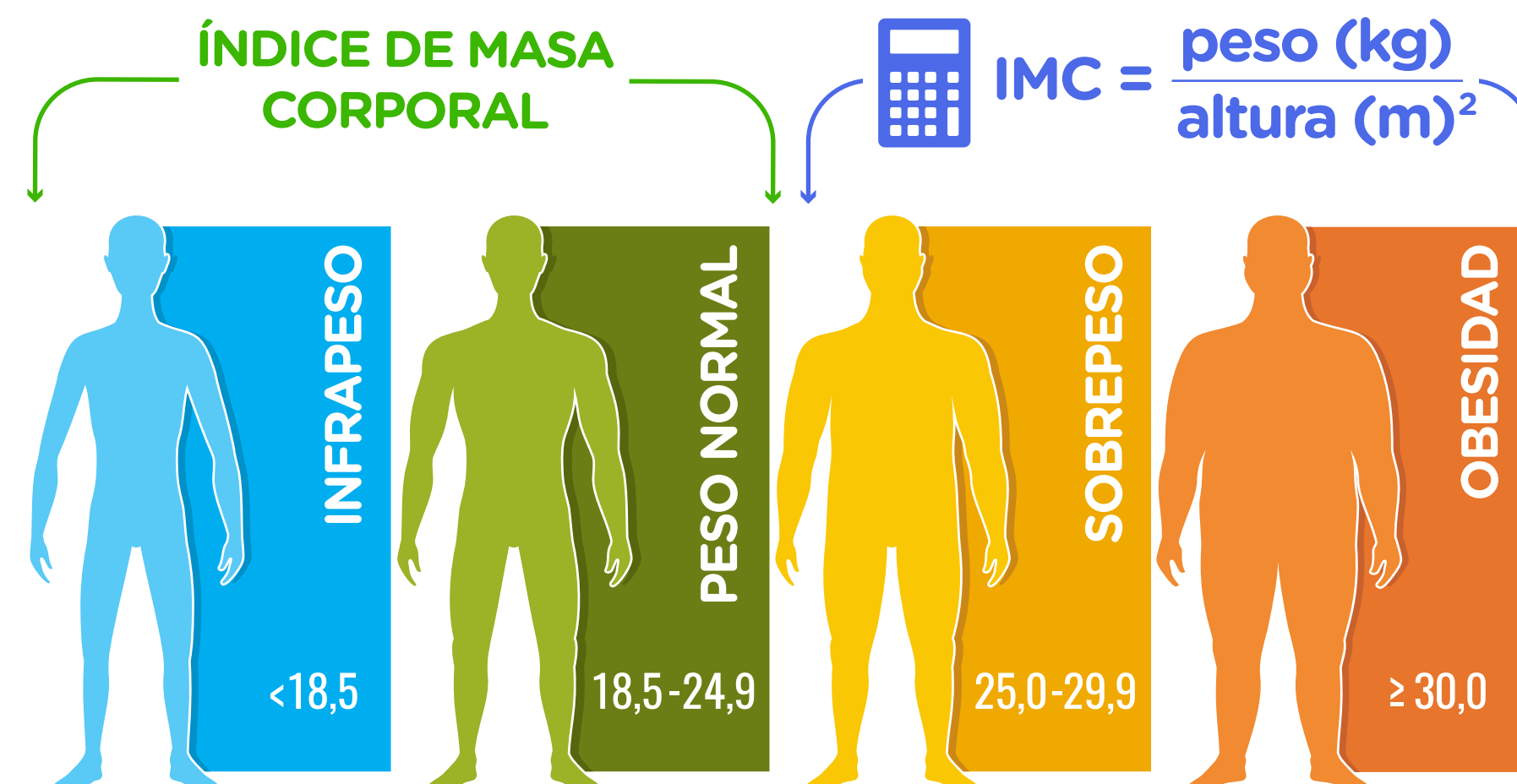


TALLER

ENFERMEDADES CRÓNICAS  
no transmisibles:

# »»»» Hábitos saludables

- CARTILLA RESUMEN -



## 1. ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES:



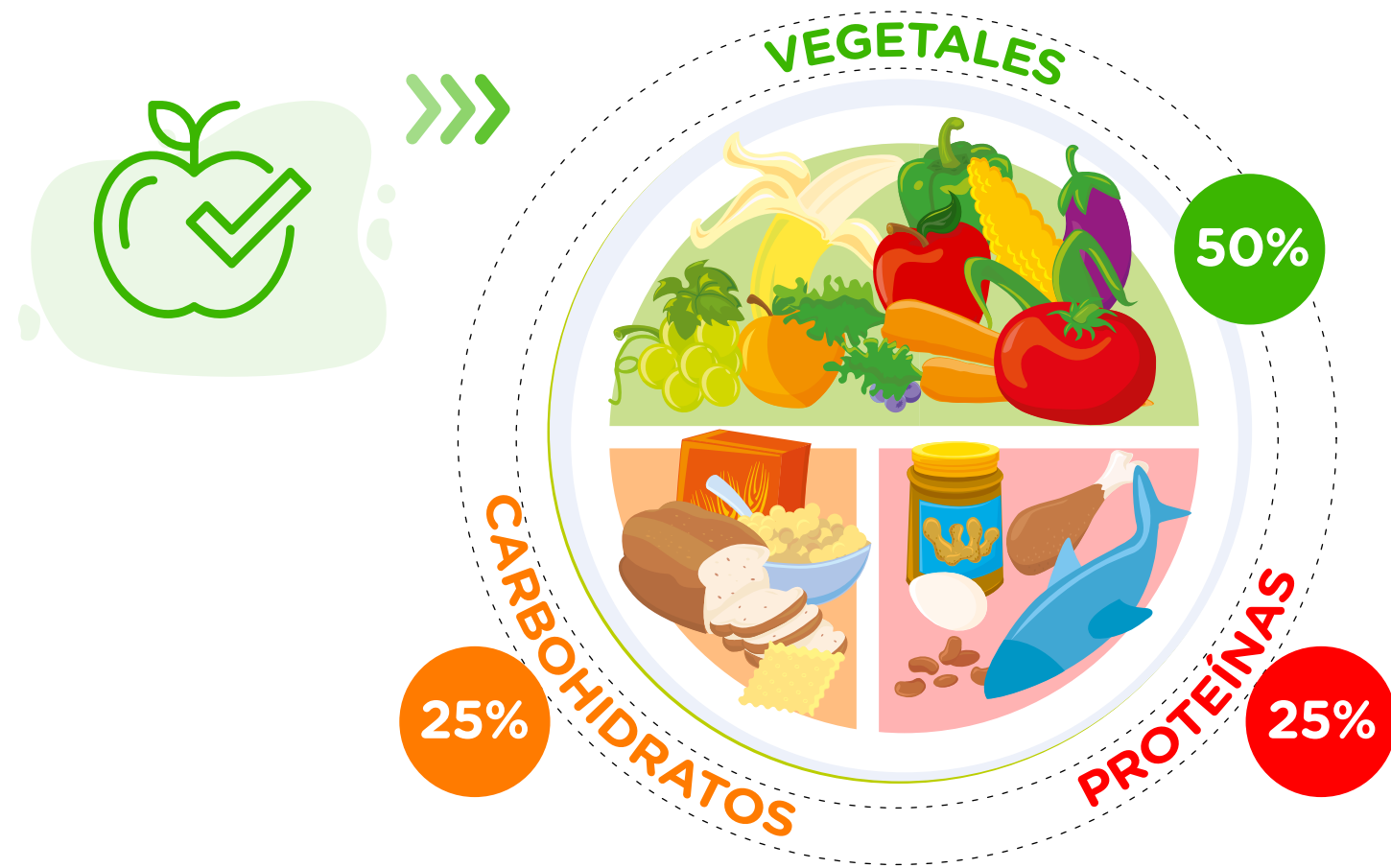
Son enfermedades de larga duración y progresión lenta. Las cuatro principales son: enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas. Todas ellas prevenibles.

- ▶ La obesidad es un factor de riesgo para numerosas enfermedades, por ello es importante conocer nuestro IMC.



## 2. HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS:

- ▶ **a. Alimentación saludable:** Incluir, diariamente, todos los grupos de alimentos considerando la cantidad y calidad nutricional. Dividir las comidas en 5 (3 principales y 2 meriendas) y respetar el plato saludable ayuda a mantener un peso saludable.



- ▶ **b. Actividad física:** El mejor tipo de ejercicio es aquel con el que consiga una mejor adherencia, aunque el ejercicio aeróbico siempre es una buena base. Tipo de ejercicio, dosis y frecuencia deberán ajustarse a su condición física y debe planificarse de manera individualizada.



- ▶ **c. Importancia del sueño:** el sueño se encuentra implicado en el equilibrio de nuestro organismo, por ejemplo, en la consolidación de la memoria, regulación hormonal, control de la inflamación, sistema inmunológico, etc. Tratar de descansar al menos 7 horas diariamente contribuye a mantener una buena salud.

