

EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN, EL COMPLEMENTO ADECUADO PARA UNA SALUD ESTABLE



Dahiana Marcela Herrera R.
FISIOTERAPEUTA



IMPORTANCIA

EJERCICIO

- ▶ El ejercicio físico regular reduce los riesgos de ciertas enfermedades, como obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión y ayuda a mantener el cuerpo en un peso saludable.
- ▶ Es recomendable realizar ejercicio de 45 minutos a 1 hora diaria, de 3 a 5 veces en la semana.



ALIMENTACIÓN

- ▶ Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades.
- ▶ Es necesario el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y proteínas en cantidades adecuadas y variadas.

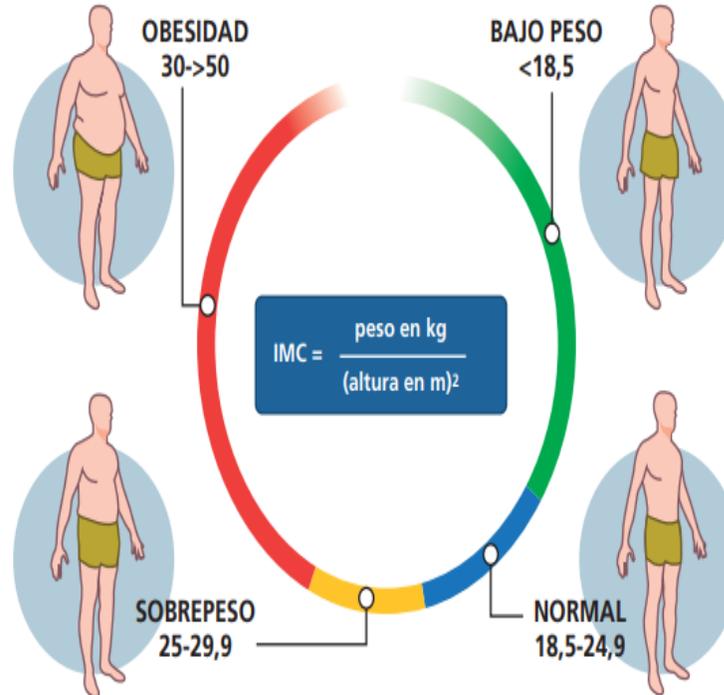




TENGAMOS EN CUENTA

NORMOPESO

- ▶ Se considera saludable para una persona, el parámetro en el que debe encontrarse si quiere gozar de una buena salud. Para conocer si nos hallamos dentro de este rango debemos calcularlo a través del Índice de Masa Corporal (IMC)



OBESIDAD

- ▶ Es considerada una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, que puede causar una enfermedad cardiovascular de gravedad.
- ▶ La acumulación de esta no solo se produce en el abdomen o los muslos. Se encuentra también en el interior de las arterias, lo que supone un obstáculo para la correcta circulación de la sangre.

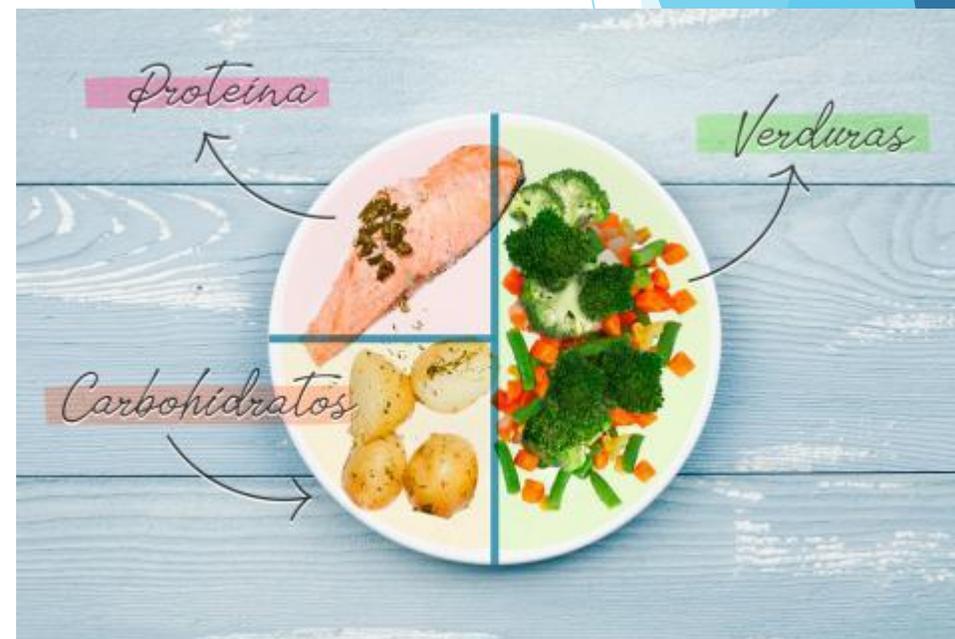
COMO NOS DEBEMOS ALIMENTAR

- ▶ Comer de manera sana no significa que tenga que eliminar de su dieta todos los alimentos que más le gustan pero si reducir los que no le convienen como aquellos que contienen mucha grasa.



UN PLATOSALUDABLE

- ▶ Tengamos en cuenta que existen diversas maneras de porcionar nuestros alimentos y de servirlos.
- ▶ La cantidad de los distintos tipos de alimentos que deberíamos comer si queremos seguir una dieta cardiosaludable y así cuidar nuestro corazón.





EJERCICIO QUE PODEMOS REALIZAR



Aeróbicos

- ▶ Iniciamos con ejercicios de respiración y movilidad articular en la cual involucremos hombros, codos, muñecas, cadera, rodilla y tobillo.

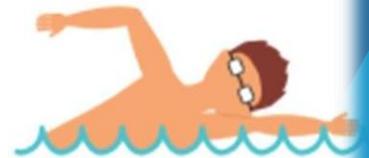
- ▶ Seguimos con una actividad cardiovascular que podamos realizar acorde a nuestra edad, dentro de las cuales están las representadas en la imagen.



Entrenamientos de fuerza



Yoga



Natación



Baile



Saltar cuerda



Subir gradas



Caminar