



UNIVERSIDAD  
SAN SEBASTIAN



soyprovidencia

Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL

# Hábitos saludables

# Hidratación

Las recomendaciones de ingesta de agua para adultos (incluyendo adultos mayores) son de 2 L/día para mujeres y 2.5 L/día para hombres. Y para niños, el consumo ideal para cada edad es el siguiente: los bebés de 0 a 6 meses deben consumir 0,7 litros por día de agua (procedente de la lactancia materna), de 6 a 12 meses 0,8 litros al día, de 1 a 3 años 1,3 litros al día, de 4 a 8 años 1,7 litros al día, de 9 a 13 años entre 2,1 y 2,4 litros al día.



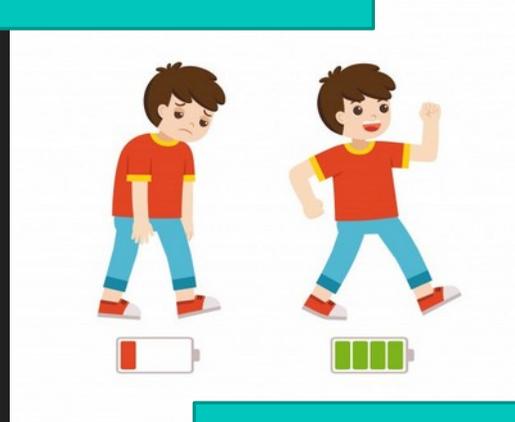
El agua es esencial para la vida: se puede subsistir varios días sin comer, pero no sin beber, dado que la pérdida de líquidos es constante, y en el organismo no existen reservas de agua.

# Consecuencias de no hidratarse

1. Dolor de cabeza



2. Fatiga



3. Cambios de humor



4. Problemas digestivos



5. Dolores musculares



# Beneficios de la hidratación

Regula nuestra temperatura corporal



Transporta y distribuye los nutrientes esenciales para nuestras células como los minerales, las vitaminas o la glucosa.



Elimina las toxinas que producen nuestros órganos



Actúa también como lubricante de nuestras articulaciones



Colabora en nuestro proceso digestivo



# El sueño

Es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.



No dormir bien produce en nuestro cuerpo un cansancio que impide que realices tus actividades diarias pero también daña tu salud.

# Beneficios del sueño adecuado

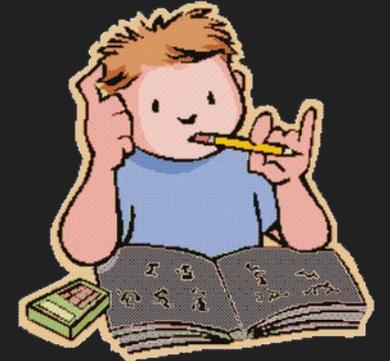
Mejora la memoria y la creatividad



Protege el corazón y reduce la presión arterial



Aumenta la concentración



Refuerza nuestro sistema inmunológico



Mejora nuestro humor y evita la depresión



# Actividad física

Son todas aquellas actividades que realizamos a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal. Por ejemplo:

Caminar



Limpiar



Bailar



Cocinar



Jugar



# Beneficios de la actividad física

Mejora la confianza y la autoimagen



Previene lesiones



Ayuda a controlar el peso



Fortalece los huesos



Previene enfermedades cardiovasculares



# Bibliografía

- “PROTOCOLO DE HIDRATACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA”. Urdampilleta, Martínez-Sanz, Julia-Sanchez, Álvarez-Herms.
- “Beneficios de dormir bien”, Nahum Montagud Rubio.
- “Beneficios psicológicos de la actividad física”, Sara Marquéz.
- “Actividad física y salud”, Miguel Ángel Prieto.

