

A still life composition of fresh fruits. In the center, a papaya is cut in half, revealing its orange flesh and black seeds. To its left, a whole green papaya sits on a white plate. Surrounding these are several slices of orange and lime. The fruits are arranged on a green cloth against a white background. The text 'GUÍA BÁSICA PARA UNA VIDA SALUDABLE' is overlaid in white, bold, uppercase letters across the center of the image.

**GUÍA BÁSICA PARA
UNA VIDA
SALUDABLE**

EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACIÓN

- Consume una dieta rica en proteína proteínas magras y grasas saludables, verduras, frutas, granos enteros.
- Limita el consumo de azúcares añadidos, sal y grasas saturadas.

HIDRATACIÓN ADECUADA

- Bebe suficiente agua a lo largo del día.
- La cantidad recomendada varía según el individuo, busca alcanzar mínimo 2L de agua simple.
- Si eres una persona físicamente activa, cuida consumir más líquidos para evitar la deshidratación.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Realiza al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso a la semana, complementado con actividades de fortalecimiento muscular dos veces por semana.
- Dale prioridad siempre al ejercicio de fuera, ya que es el que más beneficios proporciona.

EVITAR EL EXCESO DE ALCOHOL

- Limita el consumo de alcohol a una cantidad moderada (no pasarte de 6 bebidas a la semana)

SUEÑO

- Duerme entre 7 y 9 horas cada noche para permitir que tu cuerpo se recupere y funcione de manera óptima.

SALUD MENTAL

- Mantén un equilibrio emocional mediante técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la práctica de hobbies, tener una rutina diaria y el apoyo social.

CHEQUEOS MÉDICOS REGULARES

- Realiza exámenes de salud periódicos para detectar y tratar cualquier problema de salud a tiempo.
- 1 vez al año.