

MARATÓN GUADALUPE — REYES

Un Enfoque de Estilos de Vida
Saludables y Sostenibles

¿QUÉ ES UN EXCESO?

UTILIZAR O INGERIR PRODUCTOS QUE
SUPEREN LO NECESARIO COMO SON:

ALIMENTOS

Consumir más calorías de lo necesario te lleva al sobrepeso u obesidad.



BEBIDAS

Beber alcohol en grandes cantidades causa daño al hígado y comportamientos riesgosos.



COMPRAS

Comprar más productos de los que realmente se necesitan, genera desperdicio y acumula deudas.



¡ALERTA!
TU CUERPO ES TU HOGAR,
CUÍDALO Y RECUERDA,
APRECIA LO SIMPLE.



RECURSOS NATURALES

Usar más recursos naturales genera un impacto negativo en el ambiente.

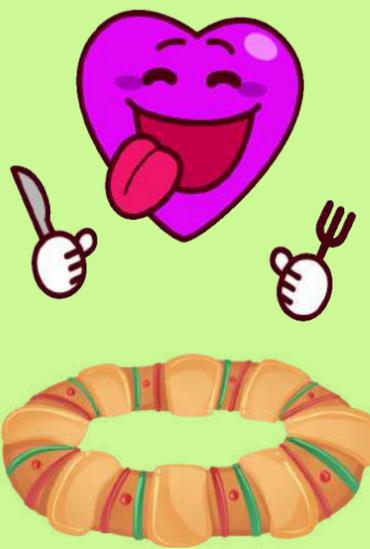


RECOMENDACIONES DE CONSUMO SALUDABLE

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) recomienda el consumo para un adulto las siguientes cantidades:

✓ AZÚCAR

25 gramos por día.



✓ GRASA

Para una dieta de 2000 calorías basta con 25 gramos o menos al día.



✓ SODIO

5 gramos de sal o una cucharadita pequeña al día.



✓ ALCOHOL

Beber alcohol con moderación:
No más de:

- Mujeres una bebida por día.
- Hombres dos bebidas por día.



Estilos de vida postpandemia del estudiantado universitario: un análisis comparativo entre México y España con futuros profesionales de la educación.

Clave: SIEA: 6937/2023SF

