

FUENTES DE INFORMACIÓN RELACIONADAS CON LOS HÁBITOS SALUDABLES

En este documento podremos acceder a varias fuentes de información acerca de distintas temáticas asociadas con los hábitos saludables, que nos servirán de soporte para nuestras exposiciones. Son sólo algunos recursos a modo de ejemplo de otros tantos que podremos encontrar en diversas fuentes de consulta.

▪ ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- https://compromiso.atresmedia.com/temas/alimentacion_saludable-1. Incluye numerosos enlaces al final de la página
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=KS9kA00t8RA
- <https://lorenaeducacionfisica.webnode.es/alimentacion-saludable/alimentacion/>

▪ HÁBITOS SALUDABLES

- <https://compromiso.atresmedia.com/objetivo-bienestar/> Incluye numerosos enlaces muy interesantes
- <https://www.efesalud.com/8-habitos-diarios-que-danan-tu-salud/>
- <https://salud.nih.gov/articulo/crear-habitos-saludables/>
- <https://salud.nih.gov/articulo/los-habitos-saludables-pueden-alargar-la-vida/>
-

▪ HÁBITOS NOCIVOS PARA LA SALUD

- <https://www.slideshare.net/alejandroleoneldasilva/ed-presentacin>
- https://www.slideshare.net/jolulato/hbitos-nocivos-para-la-salud?qid=8aa4254b-7dda-4f34-bf02-3872d8d06a99&v=&b=&from_search=1
- <https://es.slideshare.net/yogui1970/habitos-saludables-y-nocivos-bach>
- <https://condestableef.files.wordpress.com/2016/09/tema-hc3a1bitos-perjudiciales-para-la-salud4.pdf>
- <http://www.revistacabal.coop/actualidad/los-habitos-mas-nocivos-para-la-salud>

▪ ACTIVIDAD FÍSICA

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
- <https://www.agenciasinc.es/Multimedia/Videos/El-sedentarismo-un-problema-de-salud-para-los-adolescentes-europeos>
- <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud>

