

Importancia del sueño

Un buen descanso es uno de los pilares de un estilo de vida saludable que incide directamente en nuestra calidad de vida y en la posibilidad de tener un óptimo desempeño, tanto en el ámbito estudiantil como personal.

CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE UN DESCANSO INSUFICIENTE:
a) Inadecuado desarrollo infantil, mal comportamiento, mal humor y cansancio.
b) Mal rendimiento académico
c) Bajo desarrollo, debido a que la hormona del crecimiento se secreta durante la noche.



Dormir mal, o menos horas de las que nos corresponden, produce alteraciones en el organismo, lo cual nos motiva a comer más, aumentando la probabilidad de desarrollar sobrepeso.

Para prevenir este efecto es fundamental mantener ciertos hábitos, entre ellos dormir adecuadamente, evitar comer alimentos altos en grasas saturadas y altos en azúcares, beber suficiente agua.

Consumir frutas y verduras diariamente, además de realizar actividad física todos los días, son acciones esenciales para promover un buen estado de salud.

Instaurando un huerto podemos producir hortalizas y frutas y, de este modo, aumentar el consumo de estos nutritivos alimentos.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA

ACTIVIDAD:

- ¿Cuántas horas debes dormir diariamente, según tu edad?
- ¿Lo estás cumpliendo actualmente?