

“2020. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

El presente informe en base a la circular No. 100/2020.

ESTILO DE VIDA SALUDABLES (actividad física y alimentación saludables).

Se realizan acciones implementadas dentro de la comunidad del Tecnológico de Chicoloapan para promover la importancia de estilos de vida saludables con el objetivo de prevenir enfermedades crónicas tales como obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial a través de pláticas como de nutrición, trípticos informativos así como carteles y flyer sobre la importancia de una alimentación saludable sobre todo en tiempos de Covid-19, invitación a talleres gratuitos sobre alimentación saludable en la página www.somosnutritivos.es, la importancia de la **actividad física** en la prevención de las enfermedades antes mencionadas, coadyuvante en el sistema inmunológico, así como los beneficios en el bienestar emocional y la salud mental a través de ejercicios de relajación por medio de la respiración, se invita a realizar rutina de ejercicios en casa durante el confinamiento, llevando esta difusión a través de trípticos y la página institucional del Tecnológico de Chicoloapan.

CARTELES VISIBLES DENTRO DEL TECNOLÓGICO DE CHICOLOAPAN



RECOMENDACIONES GENERALES ANTE EL COVID 19

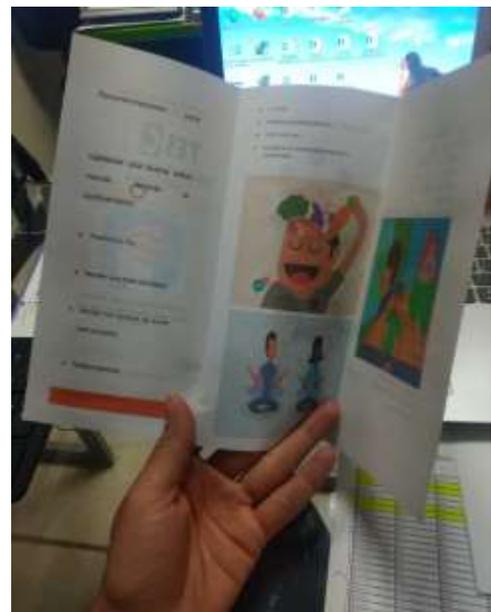
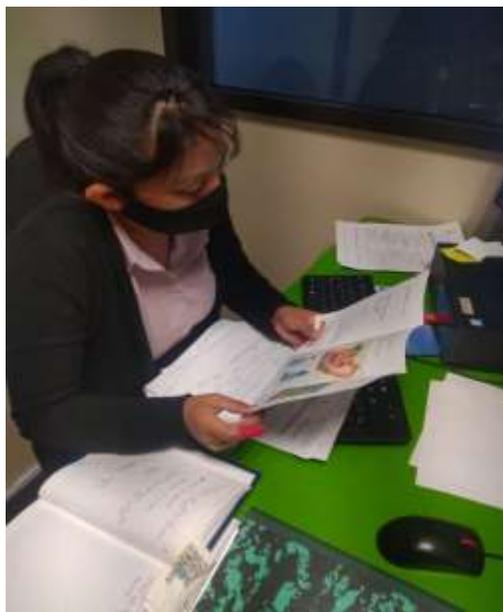
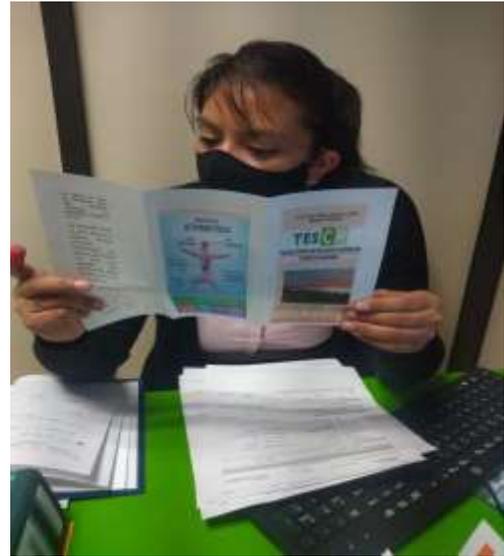
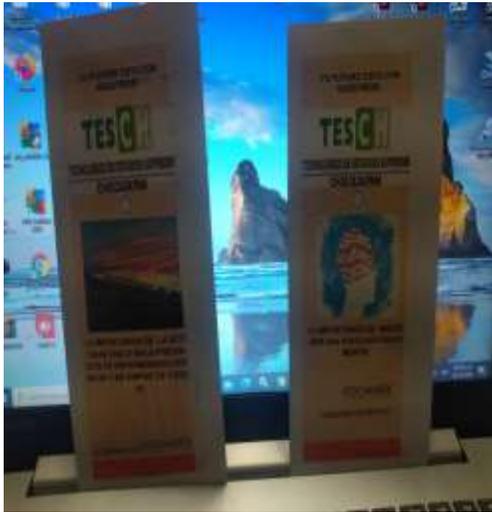
- ✓ Alimentación equilibrada.
- ✓ Dormir entre 7 u 8 hrs diarias.
- ✓ Ejercicios de respiración.
- ✓ Equilibrio físico, mental y emocional.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHICOLOAPAN

“2020. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

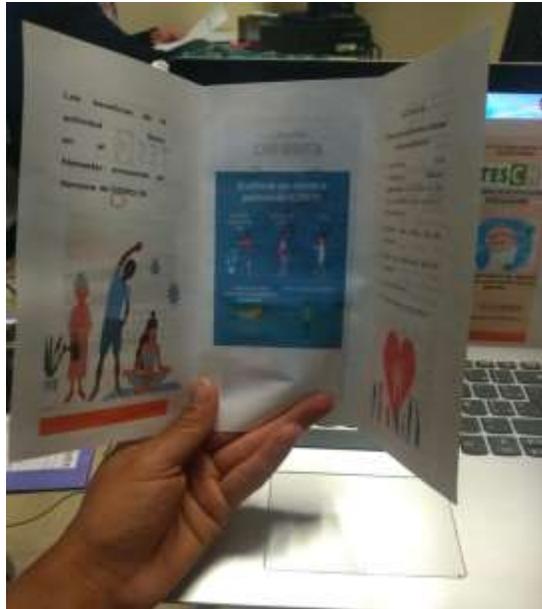
DIFUSIÓN POR MEDIO DE TRÍPTICOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACION SALUDABLE, SALUD MENTAL.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHICOLOAPAN

“2020. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

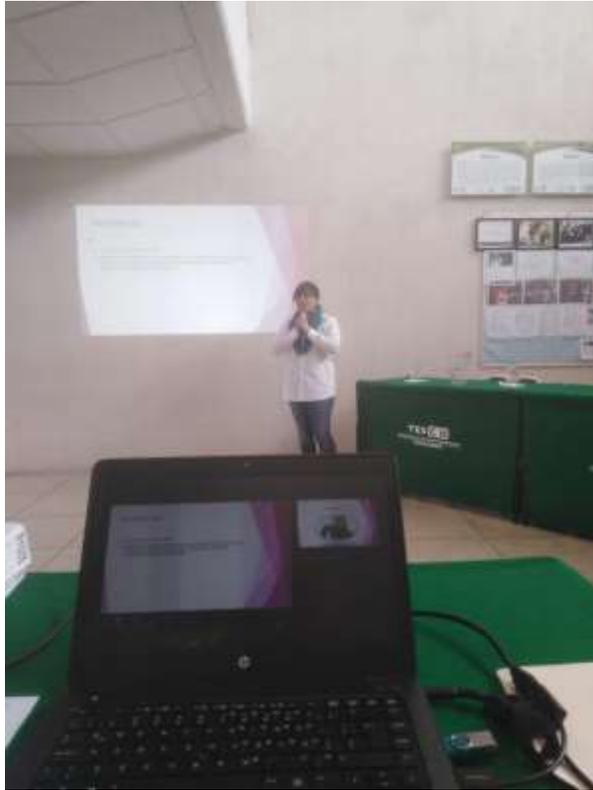
DIFUSIÓN POR MEDIO DE TRÍPTICOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA, ALIMENTACION SALUDABLE, SALUD MENTAL.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHICOLAPAN

“2020. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

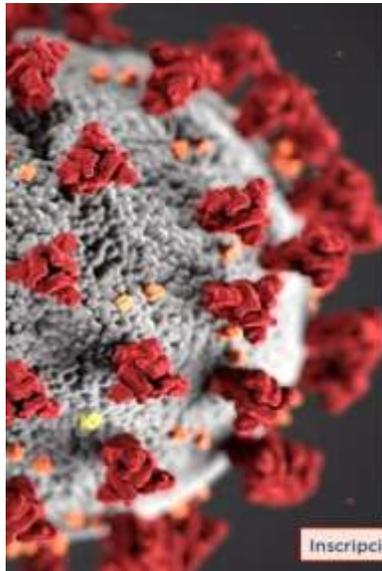
PLATICA SOBRE: EL PLATO DEL BUEN COMER, IMPARTIDA POR LIC. MARISOL NOVA ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHICOLOAPAN

“2020. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

INVITACION A LA COMUNIDAD DEL TECNOLOGICO DE CHICOLOAPAN A PARTICIPAR EN TALLERES GRATUITOS SOBRE ALIMENTACION SALUDABLE.



TALLER GRATUITO DISPONIBLE: ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Pautas clave para alimentarse bien en confinamiento y desescalada

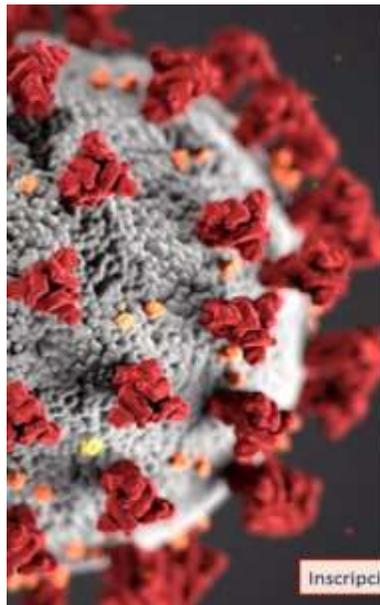
Taller grabado disponible

Además, cuenta con material descargable complementario para ayudarte a aplicarlo de forma práctica: propuestas de menús, manual de alimentación en confinamiento, snacks saludables...

- Impartido por: Andrea Calderón, dietista-nutricionista y secretaria científica de la SEDCA



Inscripciones gratuitas en www.somosnutritivos.es



TALLER GRATUITO DISPONIBLE: ALIMENTACIÓN PARA CONTROL DE PESO EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Pautas clave para controlar/perder peso de forma saludable y eficiente

Taller grabado disponible

Además, cuenta con material descargable complementario para ayudarte a aplicarlo de forma práctica: snacks saludables, manual de alimentación en confinamiento...

- Impartido por: Andrea Calderón, dietista-nutricionista y secretaria científica de la SEDCA



Inscripciones gratuitas en www.somosnutritivos.es



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHICOLOAPAN

“2020. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

FLYER (actividad física, alimentación saludable y salud mental)

ACTIVIDAD FÍSICA

¡ACTÍVATE!

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, EVITANDO AZÚCARES E HIDRATOS DE CARBONO Y CON MUCHA FRUTA Y VERDURA FORTALECE EL SISTEMA INMUNE Y AYUDA A SOBRELLEVAR EL CONFINAMIENTO.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA BUENA ALIMENTACIÓN FIENTE A LA PANDEMIA COVID-19

SALUD MENTAL

¡CUIDA TU SALUD!

Tips para la buena salud mental



“2020. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”



Circuit training MANTENTE EN FORMA EN CASA

Repite cada serie de ejercicios hasta completar una vuelta. Total de vueltas: de 3 a 5; Entre vuelta descanso de 1 a 2 minutos.

| | |
|-------------------------|----------------------|
| PUSH UP | 10 A 15 REPETICIONES |
| SQUAT JUMP | 40 A 50 SEGUNDOS |
| CRUNCH ABS | 1 MINUTO |
| SALTAR LA CUERDA | 1 MINUTO |
| MONTAIN CLIMBERS | 30 A 40 SEGUNDOS |



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHICOLOAPAN



“2020. Año del Centésimo Aniversario Luctuoso de Emiliano Zapata Salazar. El Caudillo del Sur”

Dra. Vanessa Tejeda Martínez
(Médico del Tecnológico de Estudios Superiores de Chicoloapan)
Ced. Prof. 7621297



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHICOLAPAN