

sala **SALUD,**
vida en equilibrio



Salud
vida en equilibrio

Edificio C  Piso 2


Tiempo aproximado
de recorrido:
45 minutos



Introducción

La salud es más que la ausencia de enfermedad, es mantener un equilibrio físico, social y emocional. Por eso es importante comprender que las decisiones que tomamos diariamente repercuten en nuestra salud, por ejemplo: qué comemos, cuánto dormimos, si hacemos ejercicio y cómo nos relacionamos con nuestro entorno, entre otros factores.

En esta sala, a través del juego, podrás identificar los factores que afectan nuestra salud.



TEMA 1

Mente sana en cuerpo sano

Nuestro estado emocional es primordial para mantenernos sanos, por eso es importante identificar nuestros sentimientos y conductas, pues cada decisión que tomemos puede beneficiar o perjudicar nuestra salud.

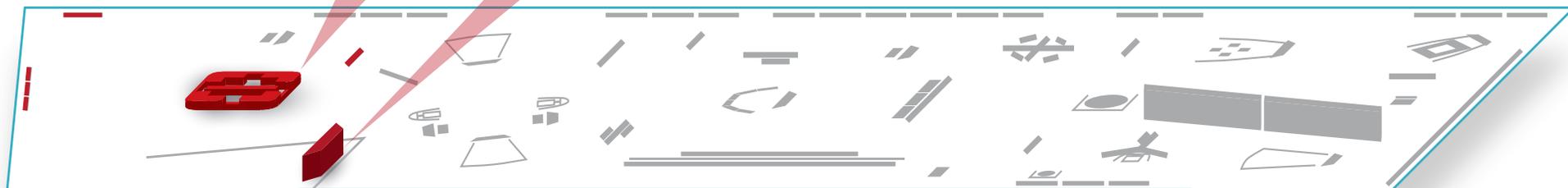
Encuentra el equilibrio

Hacer ejercicio, comer sanamente, estar emocionalmente bien, son factores que influyen en nuestra salud.



La llave de la salud

La distribución de nuestras actividades a lo largo del día repercute en nuestra salud.
¿Cuántas horas estudiamos?
¿Qué actividad física practicamos?



TEMA 2

Alimentación

La base de nuestra vida es una nutrición equilibrada, porque comer de más o de menos provoca graves consecuencias para la salud.

La báscula

Los alimentos que consumimos y cómo los combinamos son la base para tener el peso adecuado.



El plato del bien comer

Nuestra dieta diaria debe de incluir todo los grupos de alimentos, pero lo importante es la cantidad.



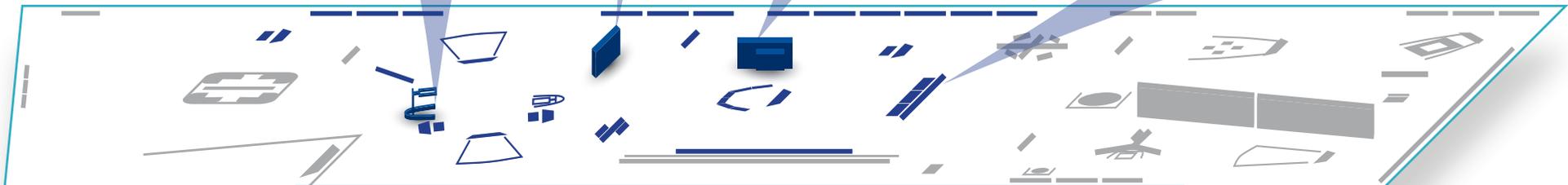
La balanza

Los alimentos nos aportan energía, ésta se mide en calorías, ¿cuántas calorías aportan algunos alimentos?



Beto

Beto es un divertido muñeco gigante que comparte su lunch a los niños como muestra de una nutrición balanceada. Además, está diseñado para que reconozcan algunas partes de su cuerpo.



TEMA 3

El cuerpo en movimiento

Realizar cualquier actividad física ayuda a prevenir enfermedades y en conjunto con una alimentación balanceada mejora nuestra salud.

Estilo de vida y alimentación

El ser humano ha cambiado sus hábitos a lo largo de los años, ahora es sedentario, basa su alimentación en comida rápida y vive estresado.



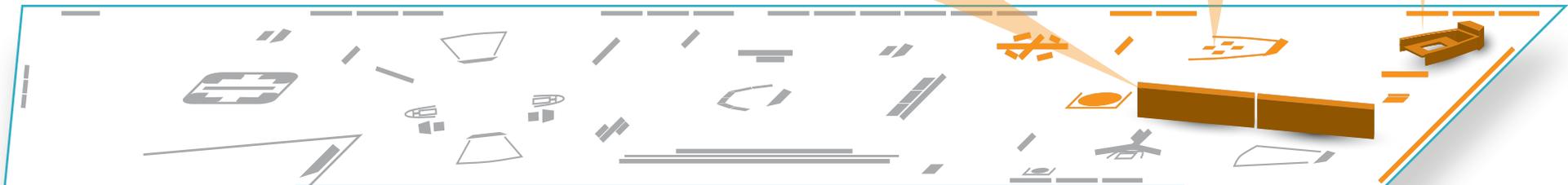
Vida activa, vida saludable

El ejercicio tiene varios beneficios como mejorar nuestra capacidad pulmonar, disminuye la ansiedad y aumenta el flujo sanguíneo.



Cuestión de equilibrio

Para mantenernos sanos es importante alimentarnos bien y hacer alguna actividad física, como caminar 30 minutos diariamente.



4 TEMA

Sobrepeso y obesidad

Son problemas que afectan nuestra salud y que podemos controlar. Estos dos factores de riesgo están involucrados en la aparición de algunas enfermedades cardíacas, de huesos y otras más relacionadas con la diabetes.

Sobrepeso y obesidad infantil

México ocupa el primer lugar a nivel mundial en obesidad infantil, ¿cómo podemos prevenirla?



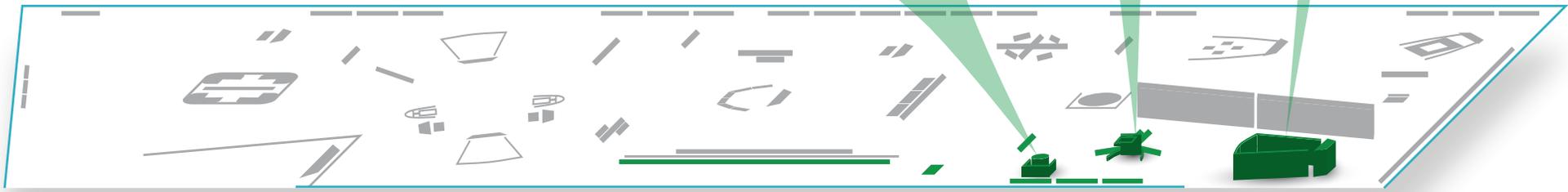
Sobrepeso y obesidad

Controlar nuestro peso es necesario para evitar, principalmente, problemas cardíacos.



Síndrome metabólico

Está relacionado con una serie de condiciones que pueden poner en riesgo nuestra salud y provocar enfermedades cardíacas y diabetes.





Edificio C • Piso 2



EXPOSICIONES PERMANENTES

- Agua, elemento de vida
- Conciencia de nuestra ciudad
- El Cerebro, nuestro puente con el mundo
- Estructura de la materia
- Evolución, vida y tiempo
- Imaginario matemático
- La química está en todo
- Población
- r3, reduce, reutiliza, recicla

Salud, vida en equilibrio

- Sexualidad, vivirla en plenitud es tu derecho
- Universo, todo lo que nos rodea
- Senda Ecológica



ESPACIOS RECREATIVOS

Espacio infantil

Este es un espacio para niños de cero a seis años, en donde podrán interactuar con algunos aspectos de la ciencia; además cuenta con una pequeña ludoteca.

*Es imprescindible que los niños entren con un acompañante.

Jardín Universum

En este espacio podrás conocer cómo la ciencia y la tecnología contribuyen a una vida más sostenible. Podrás visitar un prototipo de vivienda sustentable, un huerto urbano, un invernadero con plantas medicinales y un mariposario.

* Si quieres conocerlo el día de tu visita regístrate una hora antes en Atención al Visitante. Si quieres traer a tu escuela, y que tu visita sea guiada te sugerimos reservar con un mes de anticipación.



ACTIVIDADES

Planetario José de la Herrán

A partir de una proyección digital podrás disfrutar de los secretos que guarda el cosmos.

Ciencia recreativa

Los talleres generan una experiencia activa y colaborativa para entender conceptos científicos. En este espacio podrás realizar talleres relacionados con la física, matemáticas, biología, paleontología y más.

* Costo por taller: \$25.00

* Consulta los horarios en www.universum.unam.mx/actividades/planetario o en el teléfono de atención al visitante.



www.universum.unam.mx

[@UniversumMuseo](https://twitter.com/UniversumMuseo)

[/UniversumMuseo](https://www.facebook.com/UniversumMuseo)

[UniversumMuseo](https://www.instagram.com/UniversumMuseo)

