

sala **SALUD,**  
vida en equilibrio



**Salud**  
vida en equilibrio

Edificio C  Piso 2

  
Tiempo aproximado  
de recorrido:  
45 minutos

  
UNIVERSUM

## 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.

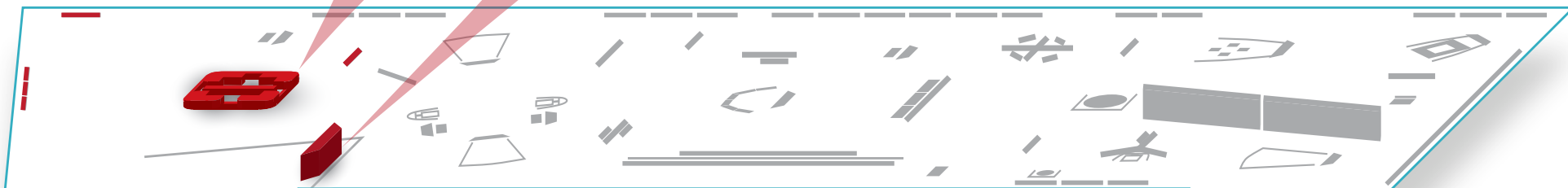
### Encuentra el equilibrio

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.



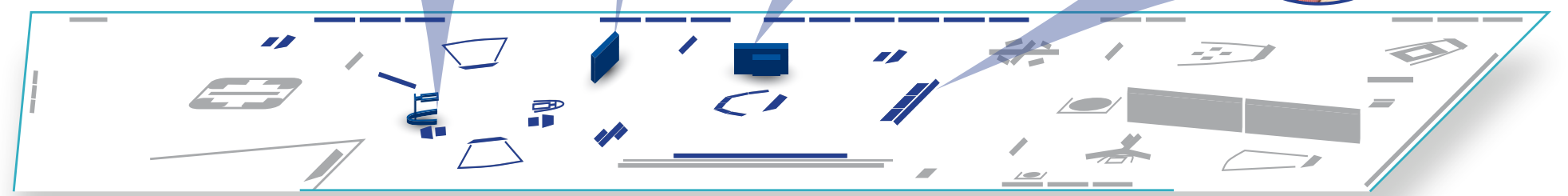
### La balanza

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.



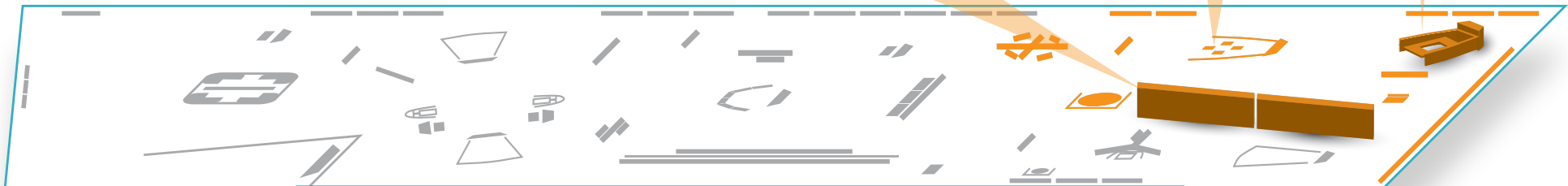
### Vida activa, vida saludable

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](http://www.universum.unam.mx/actividades/planetario) o en el teléfono de atención al visitante.



[www.universum.unam.mx](http://www.universum.unam.mx)

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

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

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

