

tarea
cardiaca

tomar frecuencia a 2 personas de mi casa y registrar edad y respiración

Solucion

1. frecuencia cardiaca mamá 36 años
72 latidos por minuto

2. frecuencia cardiaca primo 24 años
84 latidos por minuto

3. respiracion mamá 36 años
24 respiraciones por minuto

4. respiracion primo 24 años
28 respiraciones por minuto

18/03/2021

HAbitos saludables 9

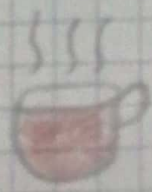
7 dias de desayuno



huevo



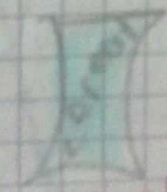
leche



cafe



Manzana



cereal

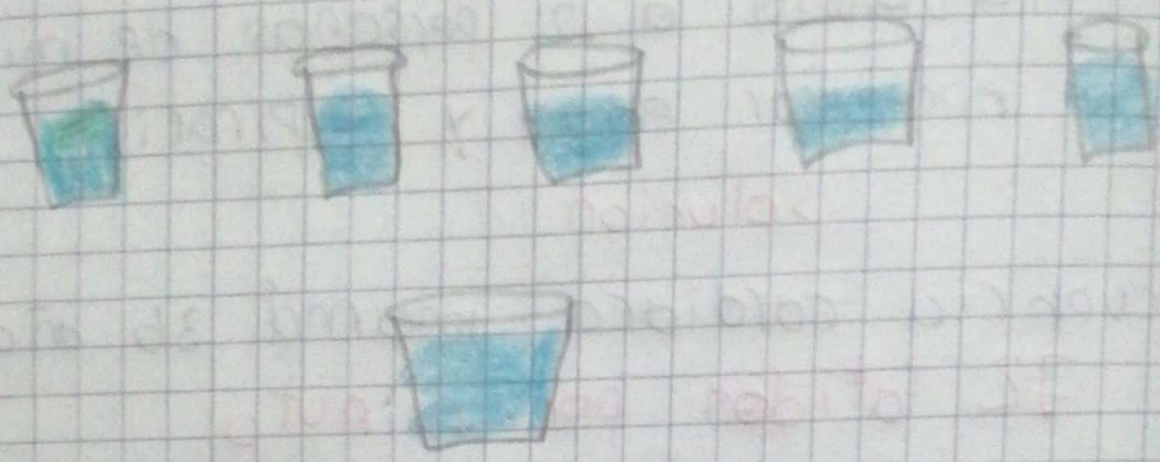


Salchicha



tomate

• tomar 6 vasos de agua



• Las 5 porciones de comida



desayuno

onces

comida



onces



Almuerzo

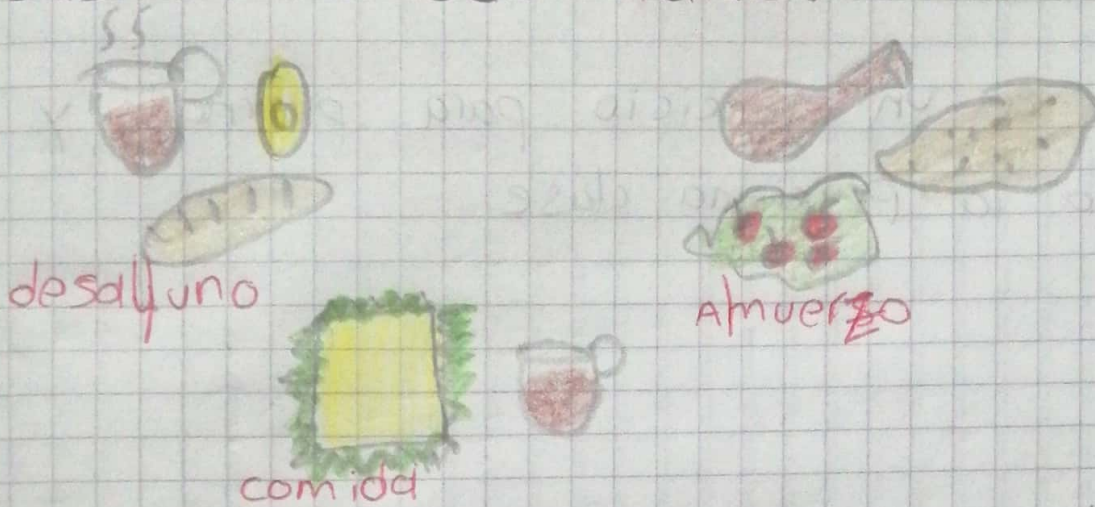


• La hora de ejercicio diaria



bicicleta eliptica

Las 3 comidas diarias



desayuno

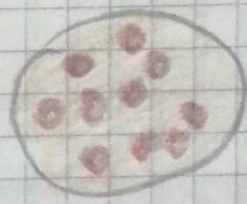
almuerzo

comida

consumir 2 dias de granos a la semana

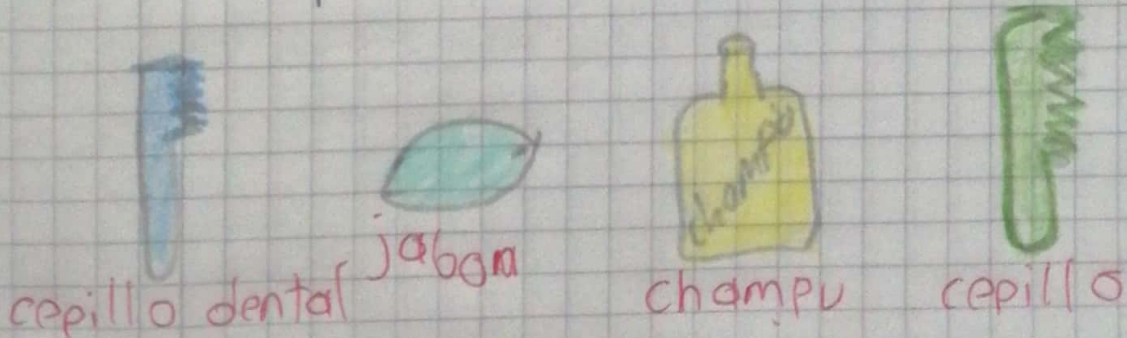


frijol



lenteja

El aseo personal



cepillo dental

jabon

champú

cepillo

lavar manos

