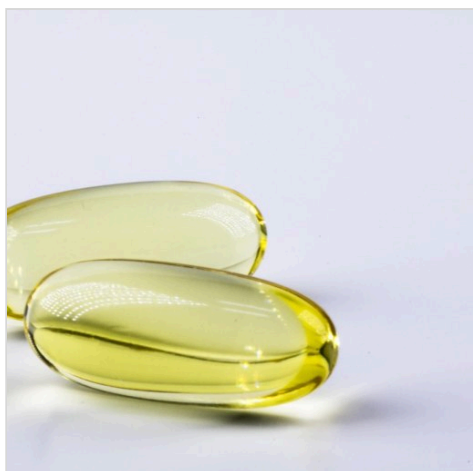


L U M B R E



Comida, ánimo e imagen corporal

Materia: Salud

03/10/2026

Antes de empezar

Ni culto al cuerpo ni culpa permanente.

QUÉ APRENDERÁS

- Relacionar alimentación, salud mental e imagen corporal con respeto y señales de alarma.

Tu valor no es un número en la báscula

Redes muestran cuerpos editados. La presión puede derivar en hábitos peligrosos. Moverse por bienestar, comer con regularidad y pedir ayuda si hay culpa extrema o restricción severa.

VIDEO

Salud integral

Salud integral



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=VuTis6DmIME>

- Diversidad corporal
- Deporte por salud no solo estética
- Señales de alerta: obsesión, ayunos extremos
- Apoyo profesional cuando hace falta

1. ¿Qué es una señal de que conviene pedir ayuda con la comida o la imagen?

- ☐ Comer fruta
- ☐ Culpa extrema, restricción severa u obsesión que daña la vida diaria
- ☐ Beber agua
- ☐ Cocinar en familia

2. Ignorar la evidencia y las fuentes serias es la mejor estrategia de aprendizaje.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

3. Claves



Fuentes: NIMH trastornos de la conducta alimentaria (info) <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders> Fuente verificable

Referencia curricular

Materia:	Salud
-----------------	-------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/comida-animo-e-imagen-corporal>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat