



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH



PLAN 2024

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Corporación Educacional Patricia Espinoza Cavieres

www.northamerican.cl

21 de mayo #833, Arica, Región de Arica y Parinacota

Teléfono: (58) 2232783

INDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	3
II. OBJETIVOS	4
III. PLAN DE REACTIVACIÓN EDUCATIVA 2024 DESDE EL ENFOQUE DEL PLAN SALUD Y CALIDAD DE VIDA.....	6
IV. PLANIFICACIÓN DE ACCIONES Y/O ACTIVIDADES 2024.....	8
V. ACCIONES-METAS-ACTIVIDADES-RECURSOS-MEDIOS DE VERIFICACIÓN	10
VI. ALINEAMIENTO CURRICULAR EDUCACIÓN PARVULARIA.....	12
VII. ALINEAMIENTO CURRICULAR PRIMER CICLO	15
VIII. ALINEAMIENTO CURRICULAR SEGUNDO CICLO	17
IX. ALINEAMIENTO CURRICULAR ENSEÑANZA MEDIA.....	20

I. INTRODUCCIÓN

El plan salud y calidad de vida se enmarca principalmente en el sello institucional Calidad de vida “Quality of life”, sin dejar al margen la importancia en la transversalidad con el resto de los sellos, misión y visión del North American College.

Cuando pensamos en calidad de vida inherentemente relacionamos los términos “Bienestar” y “Equilibrio” personal/social. Como agentes educativos debemos ofrecer herramientas enfocadas a cubrir las necesidades de calidad de vida tales como, la formación de hábitos de vida activa (deporte recreativo/ competitivo), hábitos de alimentación saludable (nutrición) y hábitos de autocuidado (conductas de higiene y salud mental y emocional).

Adquiere gran relevancia el contar con un plan de salud y calidad de vida que permita impulsar la articulación de propuestas pedagógicas y extraprogramáticas con un énfasis en la innovación, de tal manera que impacten positivamente en la conciencia y salud de la comunidad educativa.

Una vez promovidos e internalizados los hábitos podremos conseguir el logro de un estilo de vida más saludable.

II. OBJETIVOS

GENERAL

- Promover un estilo de vida saludable en la comunidad educativa del North American College, concientizando sobre la importancia que tiene alcanzar un bienestar y autocuidado para una mejor calidad de vida.

ESPECÍFICOS

1. Articular las asignaturas para abordar los contenidos relacionados con el sello de calidad de vida.
2. Aplicar encuesta DIA (Diagnóstico Integral del Aprendizaje / Socioemocional) los/as estudiantes de educación parvularia, básica y media del North American College para tomar conocimiento de los riesgos que conllevan sus consecuencias en la exigencia de la salud mental, física y emocional.
3. Aplicar mediciones antropométricas durante las clases de educación física a los estudiantes de educación parvularia, básica y media del North American College.
4. Determinar la realidad sobre el estado nutricional de los estudiantes de educación parvularia, básica y media del North American College, basándose en los resultados de las mediciones antropométricas.
5. Aplicar plan de acción con los estudiantes de educación parvularia, básica y media que presenten alteraciones de riesgo en su estado nutricional, tales como: Entrevistas con profesores jefes, trabajadora social, derivaciones a centros de salud, seguimiento, charlas entre otras.
6. Organización día y el mes mundial de la actividad física en enseñanza parvularia, básica y media. Fecha: 06 de abril.
7. Creación de material audio visual para generar concientización en la comunidad educativa sobre hábitos de vida activa, alimentación saludable y autocuidado.

8. Difundir videos y afiches con información nutricional concientizando alternativas de colaciones saludables en el hogar, quioscos y casinos.
9. Realizar exposiciones prácticas de autocuidado y alimentación saludable en las distintas actividades curriculares y extracurriculares de enseñanza parvularia, básica y media del North American College.
10. Realización recreos activos en enseñanza parvularia, básica y media. Recreos Activos.
11. Entregar estrategias y herramientas de autocuidado por medio de charlas y/o Seminarios dirigidos a la comunidad educativa.
12. Incentivar participación de toda la comunidad educativa del North American College en actividades curriculares y extracurricular basadas en la mantención de una vida saludable y el autocuidado (Running NAC, Cicletada, Family, Brunch, Conciertos Navideños).
13. Creación de talleres deportivos y recreativos enfocados en la formación de familias activas y saludables “Taller de Cocina Saludable”.

III. Plan de Reactivación Educativa 2024 desde el enfoque del Plan Salud y Calidad de Vida

EJES	ACCIONES
<p>Convivencia y Salud Mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación trimestral DIA (Diagnóstico Integral del Aprendizaje/ Socioemocional) • Día y mes mundial de la actividad física con enfoque en la participación activa de estudiantes y la comunidad educativa. • Actualizar a los apoderados sobre las normativas del reglamento de convivencia escolar durante las Reuniones de apoderados y Jornadas de reflexión • Talleres para Familias (contratación de Edumentis) • Jornadas de reflexión ministeriales sobre (género, inclusión, convivencia) • Capacitaciones sobre educación socioemocional dirigida a profesores/as y asistentes de la educación. • Implementación de talleres para familias enfocados en optimizar el proceso enseñanza aprendizaje y bienestar socioemocional. • Implementación de talleres deportivosy recreativos enfocados en la formación de estudiantes y familias activas y saludables. • Promover la valorización de la propia identidad, el rescate y reconocimiento de la cultura de la pertenencia (Pasacalle/ Gala Folclórica).

Fortalecimiento de Aprendizajes	<ul style="list-style-type: none">• Talleres para Padres, Madres y Apoderados con enfoque en la Vida Activa y Saludable. Aportando a la formación y acompañamiento de los/as padres/madres y/o apoderados/as, en apoyo a los procesos educativos de los/as estudiantes en relación a la mejora de calidad de vida y bienestar socioemocional.• Priorización curricular 2023-2025 en la asignatura de educación Física y Salud, facilitando así la integración y recuperación de aprendizajes, el desarrollo del bienestar socioemocional y el trabajo interdisciplinar.• Implementación de actividades pedagógicas, extra programáticas y talleres ACLE con enfoque en la salud y calidad de vida como un indicador de aprendizaje (40 talleres ACLE, Cicletada, Running, Salidas pedagógicas, Pasacalle, entre otras).
Asistencia y Revinculación	<ul style="list-style-type: none">• Las actividades pedagógicas y extra programáticas enmarcadas en el plan Salud y Calidad de vida favorecen la revinculación y asistencia otorgando espacios de vinculación del medio, tales como: 40 talleres ACLE, Cicletada, Running, Salidas pedagógicas, Pasacalle, entre otras.

IV. PLANIFICACIÓN DE ACCIONES Y/O ACTIVIDADES 2024

ACCIONES	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1. Evaluación del estado nutricional de los/as estudiantes.										
2. Día y Mes mundial de la actividad física.										
3. Implementación de talleres deportivos y recreativos enfocados en la formación de familias activas y saludables										
4. Creación de material audio visual para generar concientización.										
5. Exposiciones prácticas de Autocuidado y Alimentación saludable.										
6. Cicletada 2024										
7. Running 2024										
8. Articular las asignaturas para abordar los contenidos relacionados con el sello de calidad de vida.										
9. Clases de Educación Física y salud										

de enseñanza básica a enseñanza media.										
10. Pasacalle y Gala folclórica 2024										
11. Campeonato Interescolar Gladiador NAC										
12. Intervenciones saludables en todos los niveles.										
13. Salidas Pedagógicas a entornos deportivos.										

V. ACCIONES-METAS-ACTIVIDADES-RECURSOS-MEDIOS DE VERIFICACIÓN

Acciones	Metas	Actividades	Recursos	Medios de verificación	Responsables
Medición de medidas antropométricas	Determinar 80% del estado nutricional de educación parvularia, básica y media	Medición antropométrica en clases de educación física	Balanza. Tallímetro	Planilla Excel Datos: Peso IMC Talla	Profesores de educación física. Educadoras y Técnicos.
Celebración del Día Mundial de la Actividad Física 2024.	Participación de 90% estudiantes en las actividades deportivas y recreativas en conmemoración al día mundial de la actividad física.	Jornada de recreos activos.	Pantalla Led Medios acústicos. Escenario. Personal de audio. Paneles informativos. Mesas y sillas para exposición. Corpóreo Prensa NAC. Insumos de Alimentación.	Cápsula audiovisual. Fotografía. Lista Asistencia	Educación Parvularia. Departamento de Educación Física y salud Plan de salud y Calidad de vida. Departamento de Artes.
Implementación de talleres deportivos y recreativos enfocados en la formación de familias activas y saludables.	Aumentar en un 50% de la actividad Física en los estudiantes y familias de la comunidad educativa.	Creación de talleres recreativos y deportivos.	Material deportivo. Recursos e insumos para excursión rurales y urbanas. Insumos de alimentación para Profesores.	Lista de asistencia Observación Participación Fotografía. Videos.	Encargada Plan salud y calidad de vida: Carmen Pantoja. Departamento Ed. Física. ACLE: Carlos Cristian Cáceres
Creación de material audio visual para generar concientización.	Difundir al 90% de la comunidad educativa Material audio visual de concientización de hábitos saludables	Grabación de cápsulas saludables y difusión de eventos deportivos recreativos.	Recursos audio visuales. Insumos para generar recetas saludables.	N° de visitas o registros online. Encuestas de satisfacción. Videos Fotografía	Prensa NAC Claudio Cortes. Plan salud y Calidad de vida: Carmen Pantoja
Cicletada familiar	Participación de un 70% de estudiantes de Ed. Parvularia, básica y media. Familias y Comunidad Ariqueña	Articulación con Actividades de promoción de vida saludable y los estudiantes de planes diferenciales de electivos de educación física.	Pantalla Led Medios acústicos. Escenario. Personal de audio Mesas y sillas para exposición. Corpóreo. Prensa NAC. Merchandising. Insumos de Alimentación.	Cápsula audiovisual. Fotografías Lista Asistencia.	Educación Parvularia. Departamento de Física y salud básica y media. Plan de salud y Calidad de vida. ACLE.

NORTH AMERICAN COLLEGE

RUNNING NAC 2024	Participación de un 70% de estudiantes de Ed. Parvularia, básica y media. Familias y Comunidad Ariqueña.	Articulación con actividades de promoción de vida saludable y los estudiantes de Planes diferenciados Electivos de Educación Física y segundos medios	Pantalla Led Medios acústicos. Escenario Personal de audio. Paneles informativos. Mesas y sillas para exposición. Corpóreo. Prensa NAC. Merchandising. Insumos de Alimentación	Cápsula audiovisual. Fotografías Lista Asistencia.	Educación Parvularia. Departamento de Física y salud básica y media. Plan de salud y Calidad de vida. ACLE.
Pasacalle/ Gala Integrada 2024	Participación de un 70% de estudiantes de Ed. Parvularia, básica y media. Familias y Comunidad Ariqueña.	Articulación con Actividades de Promoción de vida saludable y los estudiantes de planes diferenciados electivos de educación física.	Pantalla Led Medios acústicos. Escenario. Personal de audio Mesas y sillas para exposición. Corpóreo. Prensa NAC. Merchandising. Insumos de Alimentación.	Cápsula audiovisual. Fotografías Lista Asistencia.	Educación Parvularia. Departamento de Física y salud básica y media. Plan de salud y Calidad de vida. ACLE.
Salidas Pedagógicas a entornos naturales y deportivos.	Participación de un 90% de estudiantes de Ed. Parvularia, básica y media.	Articulación con Actividades de Promoción de vida saludable y los estudiantes de planes diferenciados electivos de educación física.	Implementación Deportiva. Bus de acercamiento.	Cápsula audiovisual. Fotografías Lista Asistencia.	Educación Parvularia. Departamento de Física y salud básica y media. Plan de salud y Calidad de vida.
Talleres para padres, madres y apoderados/as	Participación de 90% de los padres, madres y apoderados/as inscritos.	Jornada de capacitación.	Pantalla Led Medios acústicos. Contratación de empresa Relatora EDUCMENTIS	Cápsula audiovisual. Fotografías Lista Asistencia. Encuesta de inscripción.	Coordinador de Planes Renato Briceño. Educmentis (Entidad Capacitadora)
Taller de cocina saludable	Participación del 85% de asistencia de todos los inscritos.	Preparación de recetas saludables	Comedor del colegio. Utensilios e insumos de cocina.	Cápsula audiovisual. Fotografías Lista Asistencia. Encuesta de inscripción.	Plan de salud y Calidad de vida.

VI. ALINEAMIENTO CURRICULAR EDUCACIÓN PARVULARIA

NIVEL	NUCLEO	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES
<p>SEGUNDO NIVEL (MEDIO)</p>	<p>DESARROLLO PERSONAL Y SOLCIAL NUCLEO: CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocer situaciones en que se siente cómodo corporalmente, manifestando al adulto su bienestar y su interés por mantener estas condiciones. 2. Reconocer las principales partes, características físicas de su cuerpo y sus funciones en situaciones cotidianas y de juego. 3. Experimentar diversas posibilidades de acción con su cuerpo, en situaciones cotidianas y de juego, identificando progresivamente el vocabulario asociado. 4. Reconocer el bienestar que le produce el movimiento libre en situaciones cotidianas y lúdicas, manifestando su interés por desarrollarlo en forma frecuente. 5. Perfeccionar su coordinación viso/motriz fina, a través del uso de diversos objetos, juguetes y utensilios. 6. Adquirir control y equilibrio en movimientos, posturas y desplazamientos que realiza en diferentes direcciones y en variadas situaciones cotidianas y

		<p>juegos, con y sin implementos.</p> <p>7. Resolver desafíos prácticos en situaciones cotidianas y juegos, incorporando mayor precisión y coordinación en la realización de posturas, movimientos y desplazamientos, tales como: esquivar obstáculos o mantener equilibrio al subir escalas. 8. Utilizar categorías de ubicación espacial y temporal, tales como: adelante/atrás, arriba/ abajo, adentro/afuera, antes/ después, rápido/lento, en situaciones cotidianas y lúdicas.</p>
NIVEL	NUCLEO	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE TRANSVERSALES
TERCER NIVEL (TRANSICIÓN)	DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL NUCLEO: CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO	<p>1. Manifestar iniciativa para resguardar el autocuidado de su cuerpo y su confortabilidad, en función de su propio bienestar.</p> <p>2. Apreciar sus características corporales, manifestando interés y cuidado por su bienestar y apariencia personal.</p> <p>3. Tomar conciencia de su cuerpo, de algunas de sus características internas (tales como: ritmo cardíaco, de respiración), de su esquema y progresivamente de su</p>

		<p>tono corporal y lateralidad, por medio de juegos.</p> <p>4. Comunicar nuevas posibilidades de acción logradas a través de su cuerpo en situaciones cotidianas y de juego, empleando vocabulario preciso.</p> <p>5. Comunicar el bienestar que le produce el movimiento, al ejercitarse recrear su cuerpo en forma habitual, con y sin implementos u obstáculos.</p> <p>6. Coordinar con precisión y eficiencia sus habilidades psicomotrices finas en función de sus intereses de exploración y juego.</p> <p>7. Resolver desafíos prácticos manteniendo control, equilibrio y coordinación al combinar diversos movimientos, posturas y desplazamientos tales como: lanzar y recibir, desplazarse en planos inclinados, seguir ritmos, en una variedad de juegos.</p> <p>8. Coordinar sus habilidades psicomotoras practicando posturas y movimientos de fuerza, resistencia y tracción tales como: tirar la cuerda, transportar objetos, utilizar implementos, en situaciones cotidianas y de juego.</p> <p>9. Utilizar categorías de ubicación espacial y temporal, tales como: adelante/atrás/al lado/entre, día/noche, hoy/mañana, antes/durante/después, en situaciones cotidianas y lúdicas.</p>
--	--	--

VII. ALINEAMIENTO CURRICULAR PRIMER CICLO

ASIGNATURA	EJE	OBJETIVO
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1°/2°/3°/4° BÁSICO	VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	OA9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar actividad física.
		OA6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física, por medio de juegos y circuitos.
		OA7 Practicar en su vida cotidiana actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa de forma guiada, por medio de juegos tradicionales y actividades lúdicas.
CIENCIAS NATURALES 1°/2°/3°/4° BÁSICO	CUERPO HUMANO Y SALUD	OA 6 Identificar y describir la ubicación y la función de los sentidos proponiendo medidas para protegerlos y para prevenir situaciones de riesgo
		OA7 Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).

		Explicar la importancia de la actividad física para el desarrollo de los músculos y el fortalecimiento del corazón, proponiendo formas de ejercitarla e incorporarla en sus hábitos diarios.
--	--	--

VIII. ALINEAMIENTO CURRICULAR SEGUNDO CICLO

ASIGNATURA	EJE	OBJETIVO DE APRENDIZAJE
<p style="text-align: center;">EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 5°/6°/7°/8° BÁSICO</p>	<p>HABILIDADES MOTRICES</p>	<p>OA4 Ejecutar actividades físicas y/o deportivas, utilizando diferentes entornos y aplicando medidas para conservar limpios y ordenados los espacios; por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminatas recreativas urbanas • Bailes recreativos • Cicletadas • Juegos de balón en plazas y parques
	<p>VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</p>	<p>OA 3 (7° BÁSICO) Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable</p> <p>OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.</p> <p>OA4 (7° BÁSICO) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o</p>

		<p>deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras. OA 5 (7° BÁSICO)</p> <p>Participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno</p> <p>OA7</p> <p>Practicar y planificar de forma regular actividades físicas y/o deportivas de intensidad moderada a vigorosa, como planificar un partido, participar en una caminata o corrida familiar e integrar talleres deportivos.</p> <p>OA8</p> <p>Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo.</p>
<p>CIENCIAS NATURALES 5°/6°/7°/8° BÁSICO</p>		<p>OA 5</p> <p>Analizar el consumo de alimento diario (variedad, tamaño y frecuencia de porciones) reconociendo</p>

	<p>CUERPO HUMANO Y SALUD</p>	<p>los alimentos para el crecimiento, la reparación, el desarrollo y el movimiento del cuerpo.</p> <p>OA6 (5° BÁSICO) Investigar en diversas fuentes y comunicar los efectos nocivos que produce el cigarrillo (humo del tabaco) en los sistemas respiratorio y circulatorio.</p> <p>OA6 (6° BÁSICO) Reconocer los beneficios de realizar actividad física en forma regular y de cuidar la higiene corporal en el período de la pubertad.</p>
--	-------------------------------------	---

IX. ALINEAMIENTO CURRICULAR ENSEÑANZA MEDIA

ASIGNATURA	EJE	OBJETIVO DE APRENDIZAJE
<p style="text-align: center;">EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 1° Y 2° MEDIOS</p>	<p>VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</p>	<p>OA 3 (1°MEDIO) Diseñar y aplicar un plande entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollandola resistencia cardiovascular, la fuerzamuscular, la velocidad y la flexibilidad. OA 4 (1°MEDIO) Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado, seguridad y primeros auxilios</p>
	<p>RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>OA 5 (1°MEDIO) Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollen en su comunidad escolar y/o en su entorno.</p>
<p style="text-align: center;">TECNOLOGÍA 1° Y 2° MEDIOS</p>		<p>OA 1 (1°MEDIO) Identificar oportunidades o necesidades personales, grupales o locales que impliquen la creación de un servicio, utilizando recursos digitales u otros medios. OA 2 (1°MEDIO) Desarrollar un servicio que implique la utilización de recursos digitales u otros medios, considerando aspectos éticos, sus potenciales impactos y normas de cuidado y seguridad</p>

ALINEAMIENTO CURRICULAR
ENSEÑANZA MEDIA

ASIGNATURA	EJE	OBJETIVO DE APRENDIZAJE
PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES 3° Y 4° MEDIOS	ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR HUMANO	OA 1 (3°/4°MEDIO) Practicar una variedad de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que sean de su interés, para adquirir un estilo de vida activo saludable. OA 2 (3°/4°MEDIO) Valorar los beneficios del ejercicio físico en la salud para promover un estilo de vida activo saludable.
	CONDICIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA	OA 3 (3°/4°MEDIO) Implementar programas de entrenamiento para mejorar la condición física asociada a la salud. OA 5 (3°/4°MEDIO) Mantener un estilo de vida activo saludable por medio de la práctica regular de una variedad de actividades físicas que sean de su interés.

CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO	ADAPTACIONES FISIOLÓGICAS PROVOCADAS POR LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO. IMPLEMENTACIÓN DE PLANES DE ENTRENAMIENTO A PARTIR DE LA EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO PARA LA SALUD Y EL DEPORTE	OA 1 (3°/4°MEDIO) Practicar una variedad de actividades físico/deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.
	AYUDAS ERGOGÉNICAS Y NUTRICIONALES EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	OA 4 (3°/4°MEDIO) Analizar los efectos que provoca la actividad física, la alimentación saludable y las ayudas ergo génicas en el rendimiento físico y deportivo
CIENCIAS DE LA SALUD 3° Y 4° MEDIOS	SALUD, SOCIEDAD, ESTILOS DE VIDA	OA 3 (3°/4°MEDIO) Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta.

<p>CIENCIAS DE LA CIUDADANÍA 3° Y 4° MEDIOS</p>	<p>BIENESTAR Y SALUD</p>	<p>OA 1 (3°/4°MEDIO)</p> <p>Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).</p>
--	---------------------------------	---