

## Estilos de vida saludables:

Procesos sociales, tradiciones, hábitos, conducta y comportamientos de los individuos y grupos de la población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar.

## ¿Cómo conseguirlo?

Consiguiendo un equilibrio entre una buena alimentación, ejercicio físico, un buen ambiente y un buen desarrollo personal y social.



## El cuidado de la salud...

Se logra mediante tres mecanismos fundamentales:

**AUTOCUIDADO**

**AYUDA MUTUA**

**ENTORNOS SANOS**



**¡Desarrolla una vida sana!**

**Será la mejor herramienta para combatir enfermedades que afecten a tu salud y bienestar.**

VIDA



SALUDABLE

## **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

- Reducir el consumo de sal y azúcar
- Evitar frituras



- Preferir pescado (mínimo 2 veces por semana) o carnes como pollo o pavo
- Tomar legumbres al menos 2 veces por semana, en reemplazo de la carne
- Comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día



- Consumir 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur o queso, de preferencia semi-desnatado o desnatado.

- Elegir alimentos con bajo contenido en grasas saturadas y colesterol: legumbres, pescado, fruta, verdura, etc.
- No consumir comida "basura"
- Beber de 6 a 8 vasos de agua al día (1,5 – 2 litros)

### **EJERCICIO FÍSICO**

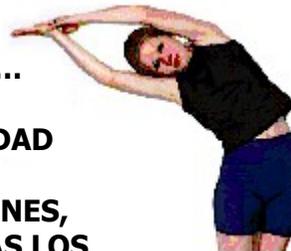
- Caminar mínimo 30 minutos al día, a paso rápido en períodos de 10

### minutos... **¡FORTALEZERÁS TU SISTEMA RESPIRATORIO Y MUSCULAR!**



- Realizar ejercicios de 30 minutos 3 veces al día... **¡FORTALEZERÁS TUS MÚSCULOS Y HUESOS! ¡CONTROLARÁS TU PESO! ¡MEJORARÁS LAS DEFENSAS DE TU CUERPO Y REDUCIRÁS EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN!**

- Hacer ejercicios de estiramiento... **¡MEJORARÁS LA FLEXIBILIDAD DE LAS ARTICULACIONES, FORTALEZERÁS LOS LIGAMENTOS Y TENDONES! ¡DISMINUIRÁS EL RIESGO DE LESIONES Y DOLORS DE CUELLO Y ESPALDA!**



### **AMBIENTE Y DESARROLLO PERSONAL**

- Aumentar el autoestima
- Tener sentido de vida, objetivos y plan de acción
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender
- Saber como manejar el estrés



- Disminuir la hostilidad y agresividad
- Compartir y convivir con la familia y vecinos
- Participar en organizaciones sociales, accesibilidad a programas de salud, educación, culturales, recreativos,...
- Disminuir la contaminación en el hogar
- Evitar ambientes con humo de tabaco
- Enseñar a los niños a decir NO a las drogas y al alcohol