

**Imaxes, artigos e vídeos sobre hábitos de vida saudables**

## Hábitos de Vida Saludable

**Inicio**  
Propósitos  
Hábitos saludables y no saludables  
Deporte y Educación Física  
¿Alimento y nutriente son lo mismo?  
La dieta completa y equilibrada  
Actividad  
Fuentes, Créditos, Autor



### Hábitos de vida saludable

Pasa el cursor con el  por encima de cada círculo:



*Pasa el cursor por los distintos botones*

```
graph TD; A[Alimentación equilibrada] --> B[Evitar sustancias nocivas]; B --> C[Hacer ejercicio físico]; C --> D[Descansar tiempo necesario]; D --> E[Hábitos de higiene]; E --> A;
```

ESTILO DE VIDA SALUDABLE, 4,3M

<https://www.youtube.com/watch?v=mERJI-WAF6Y>

HABITOS E ESTILO DE VIDA SAÚDABLE 8,39 M DE NAPO

<https://www.youtube.com/watch?v=LA5exCqIf3M>

Artigo

<http://jorgefrancomd.weebly.com/estilos-de-vida-saludables.html>

### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Consuma diariamente una gran variedad de alimentos en las cantidades adecuadas.



### HIDRATACIÓN

Tomar doce vasos de agua como mínimo a lo largo del día. Al realizar ejercicios, recuerde la ingesta de 500ml de agua previo al deporte, y pequeñas cantidades de agua durante el mismo.



### BUEN DESCANSO

Dormir el suficiente número de horas para favorecer el correcto funcionamiento del sistema de defensas.



### ACTIVIDAD FÍSICA

Aumentar la actividad física, practicando algún deporte regular. Por ejemplo en la primera semana caminata de 10 a 15 minutos, en la segunda semana caminata de 20 a 25 minutos e ir aumentando progresivamente hasta llegar a 45 a 60 minutos.



### NO AL VICIO

Trate de llevar una vida sin vicios y sin estrés.



### HIGIENE

Lava tus manos antes y después de la manipulación e ingesta de cada alimento.





### **HIDRATOS DE CARBONO**

**CONSTITUYEN  
LA MEJOR  
FUENTE DE  
ENERGÍA**



### **FIBRAS**

**DAN SACIEDAD,  
FAVORECEN EL TRANSITO  
INTESTINAL, DISMINUYEN  
LA ABSORCION DE  
GRASAS Y COLESTEROL.**



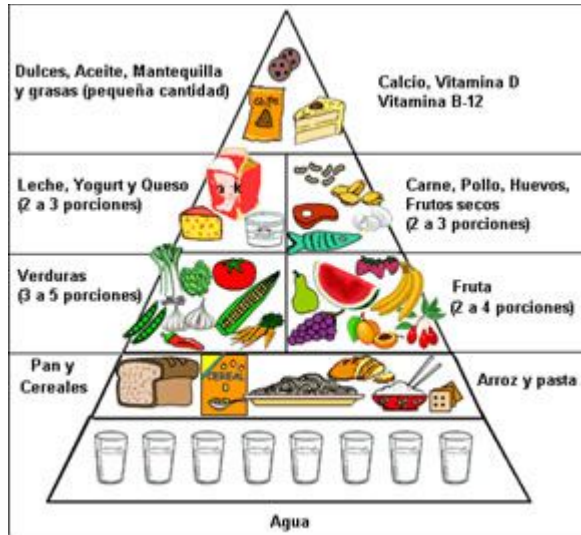
### **VITAMINAS**

**REGULAN TODOS LOS  
PROCESOS QUÍMICOS DEL  
CUERPO**



# ROMBO NUTRICIONAL





## ¡Descubra la aventura de la verdura!

¡Apúestele a 2 verduras al día!

Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas. Dos al día frescas o cocidas potencian su salud y metabolismo. Existen muchas posibilidades de preparación: ensaladas, sopas, cremas, tortilla y todo lo que usted se imagine.



## Endulce su vida con amor

Cambie los postres por frutas, las gaseosas y refrescos por agua y jugos de fruta. Endulce su vida con amor y su metabolismo será estable y saludable. Las bebidas azucaradas carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes.



## Mantenga un peso saludable

Vigile su peso fácilmente en tres pasos:

1. Mida su estatura y anote el dato.
2. Mida su peso y anote el dato.
3. Realice la siguiente operación:

**Ejemplo:**

$$\frac{\text{peso (Kg)}}{\text{estatura}^2 \text{ (m)}} = \text{IMC}$$

$$\frac{54 \text{ (Kg)}}{1,58^2 \text{ (m)}} = \text{IMC } 21,6$$

el resultado es el índice de masa corporal y se clasifica de la siguiente manera:

Peso bajo IMC menor a 18,5  
 Peso normal IMC de 18,5 a 24,9  
 Sobrepeso IMC mayor ó igual a 25  
 Obesidad IMC mayor ó igual a 30

(solo para adultos entre 20 y 60 años)

Link [www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

## ¡Adiós al salero!

Reduzca el consumo de sal en su alimentación

No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de alimentos con alto contenido de sodio ¡Mire la etiqueta! Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.



## Comer en familia

La mesa es el espacio ideal para formar buenos hábitos alimentarios, para toda la vida. Comer en familia es parte fundamental de una alimentación saludable.



## En la variedad está el placer

Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.



## Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar

Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los 6 meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los 6 meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad.



## Mi semana saludable

Lista de chequeo

En esta semana:

L M M J V S D

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1. Desayuné variado y saludable.                             |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Consumí 3 frutas al día.                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Dos veces al día comí verduras.                           |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. No consumí alimentos fritos.                              |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. No escogí comidas rápidas fuera de casa.                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. No agregué sal, ni salsas (tomate o mayonesa a mi plato). |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Realicé actividad física 30 minutos continuos.            |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Aumenté la porción de verduras o ensalada en mi plato.    |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. No consumí refrescos, ni gaseosa.                         |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. No comí frente al televisor o frente al computador.      |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Compartí el almuerzo o la cena con mi familia o amigos.  |  |  |  |  |  |  |  |





## La importancia de la actividad física

La actividad física es indispensable para la salud, el bienestar y la calidad de vida. Fortalece su cuerpo, haciendo que funcione mejor y se enferme menos.

### Beneficios de la actividad física diaria:

- Mejor salud.
- Mejor condición física.
- Mejor postura y equilibrio.
- Mejor autoestima.
- Control del peso corporal.
- Músculos y huesos fuertes.
- Sensación de energía y vitalidad.
- Relajación y disminución del estrés.

### Riesgos de salud por inactividad:

- Pérdida de años de vida.
- Enfermedades del corazón.
- Obesidad.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Enfermedad cerebro vascular.
- Depresión.
- Algunos tipos de cáncer.
- Pérdida de movilidad.



## La actividad física en familia



- Diviértase en familia.
- Acabe con las excusas. Saque el tiempo. Nunca es tarde para decidirse a tener un corazón y un cuerpo sano.
- Agregue actividad física a su vida y a la de su familia.
- Tanto los niños como los adultos deben hacer actividad física diaria.
- Comience agregando movimiento a su rutina diaria.
- Ejercitese en familia.
- Añada años de vida.

### Manténgase activo, siéntase bien

La mejor forma de fomentar hábitos saludables en sus hijos es practicar actividad física en familia. Es hora de empezar.

## Actividad física en adulto mayor (más de 64 años)



Los adultos mayores deben realizar mínimo 150 minutos (2.5 horas) de actividad física a la semana. Pero cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan. Se deben fomentar actividades donde se mejore el equilibrio y la fuerza para evitar las caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.

### Recomendaciones de seguridad

El volverse más activo físicamente requiere tiempo y constancia ¡No puede haber afán!  
Las anteriores recomendaciones son seguras para la mayoría de los adultos mayores, pero si usted tiene problemas médicos diagnosticados o tiene dudas sobre la actividad física más apropiada para usted, consulte a su médico o a un especialista en medicina del deporte.

- Aumente la actividad física diaria. Es más fácil de lo que usted cree.
- Busque actividades que disfrute como el baile, la jardinería, la natación o la bicicleta.
- Camine diariamente.
- Use escaleras en vez de ascensores cuando sea posible.
- Levante y lleve los paquetes de su mercado.
- Juegue activamente con sus nietos o familiares.
- Realice la actividad física de su preferencia durante mínimo 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualmente.
- Realice actividades de fortalecimiento como realizar ejercicio con pesas pequeñas, clases de yoga, Thai Chi o Pilates.

**Comience lento y escuche su cuerpo (es el mejor consejero) y llegue lentamente hasta alcanzar las recomendaciones.**

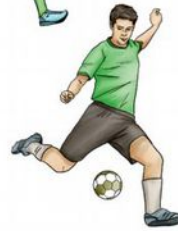
**Recuerde:** los ejercicios de fortalecimiento mejoran su equilibrio, reducen la posibilidad de caídas y mejoran su independencia en la vida diaria.

## Tipos de actividad física



### Actividades cardiovasculares moderadas

Aumentan la respiración y el ritmo cardíaco, pero la persona puede hablar mientras hace la actividad. Ejemplos: caminar rápido, bailar o montar en bicicleta.



### Actividades cardiovasculares fuertes

La exigencia física es mayor, la respiración y el ritmo cardíaco se aumentan, el cuerpo se agita y el hablar se altera haciendo que sólo podamos decir frases cortas por la necesidad de respirar. Ejemplos: correr o jugar algún deporte.

### Actividades de fortalecimiento

Ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes. Los músculos trabajan contra una resistencia como cuando se empuja o se hala algo. Ejemplos: subir escaleras, levantar pesos, ejercicios como abdominales y flexiones de brazo.



### Actividades de flexibilidad


Ayudan a que los músculos estén relajados y a la movilidad articular. Ejemplo: estiramientos.

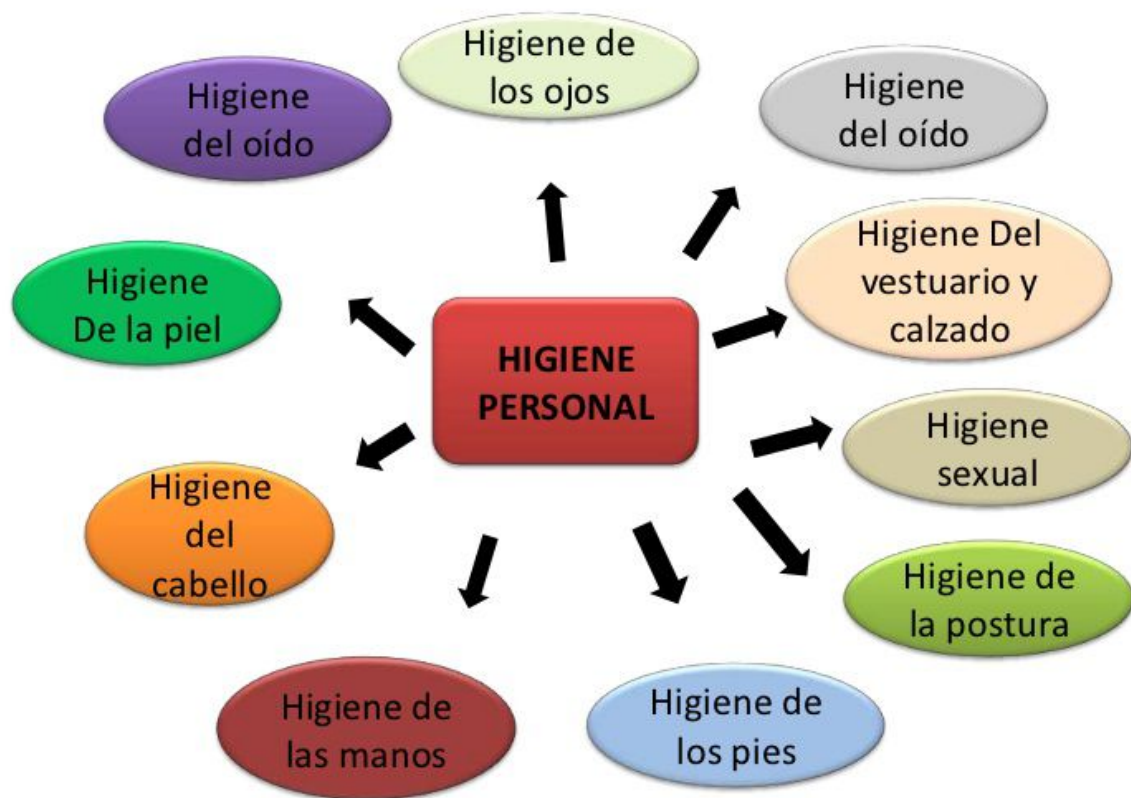






**NINGÚN ACCIDENTE MATA MÁS QUE EL TABAQUISMO**  
CADA AÑO MUEREN 18 MILLONES DE PERSONAS POR ENFERMEDADES  
CORONARIAS PROVOCADAS POR LOS MALOS HÁBITOS, PERO TIENE  
SOLUCIÓN. ENCUÉNTRALA EN [www.hospitales.nisa.es](http://www.hospitales.nisa.es)

 **HOSPITALES NISA**  
Cardabaja



LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. HÁBITOS SALUDABLES

SALUD

Forma de vida

### Tomar medidas profilácticas

Lavar bien heridas y quemaduras



No compartir utensilios de higiene personal



Usar zapatillas, gorro y bañador



Utilizar preservativo



### Adoptar hábitos saludables

Utilizar la luz adecuada



Protegernos de la radiación solar



Seguir una dieta variada



Realizar ejercicio físico



Evitar dietas desequilibradas



Descansar el tiempo necesario






### Evitar factores de riesgo

No consumir sustancias nocivas



Evitar dietas desequilibradas



|  |  |
|--|--|
| <br><b>HIGADO</b>   | <p style="text-align: center;"><b>TRASPLANTE HEPÁTICO</b></p> <p><b>Función del órgano:</b> Es el órgano que regula la energía, produce proteínas y elimina desechos de la sangre.</p> <p><b>Aplicación:</b> Pacientes que sufren de enfermedades como Cirrosis, Infecciones Virales (hepatitis A, B, C..), Tóxicos que dañan el hígado</p>    |
| <br><b>Páncreas</b> | <p style="text-align: center;"><b>TRASPLANTE DE PÁNCREAS</b></p> <p><b>Función del órgano:</b> Secreta enzimas para la digestión. Secreta insulina para regular la glucosa de la sangre.</p> <p><b>Aplicación:</b> Pacientes que sufren de Diabetes con alto riesgo de perder la vista o un miembro y que no responden a los tratamientos.</p> |
| <br><b>RINONES</b>  | <p style="text-align: center;"><b>TRASPLANTE RENAL</b></p> <p><b>Función del órgano:</b> Elimina desechos de la sangre y producen importantes hormonas.</p> <p><b>Aplicación:</b> Pacientes con Insuficiencia Renal Crónica.</p>   |






SI AÚN NO TE HAS DECIDIDO, ABRE LA VENTANA DE TU CORAZÓN Y HAZTE DONANTE DE ÓRGANOS Y TEJIDOS. LA SATISFACCIÓN DE REGALAR Y MEJORAR LA VIDA DE OTRAS PERSONAS, SERÁ INMENSA

Ana Hidalgo



No pienses en la donación de órganos como ofrecer una parte de ti para que un desconocido pueda vivir...  
...es en realidad un desconocido quien ofrece todo su cuerpo para que una parte de ti pueda seguir viviendo.



RECICLATE

Francisco Marivel  
del Río Angel

# POR QUÉ NO DONAR?

Si podemos seguir viviendo  
a través de otras "PERSONAS"



acariciando  
(donación de piel)



percibiendo  
(donación de córneas)



Corriendo  
sintiendo  
(donación de tejido óseo)

SÉ UN HÉROE DONA







# DONANTES DE ÓRGANOS PMP 2014 - CCAA - ESPAÑA

