

Plantéese

Una vida feliz

TOP 10
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TIPS
PARA DORMIR MEJOR

DECÁLOGO
DE UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

JUEGOS



TOP 10 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La falta de actividad física es un factor de riesgo considerable para las enfermedades no transmisibles entre ellas las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades mentales.

La OMS dispone de recomendaciones sobre la cantidad mínima de actividad para mejorar la salud en todos los grupos de edad, pero es importante ser consciente de que algo de actividad física, siempre es mejor que nada. Las personas inactivas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física como parte de su rutina diaria e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

A continuación, describiremos los principales beneficios que la actividad física trae:

TOP 1 LA ACTIVIDAD FÍSICA REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDAD.
La actividad física reduce el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, diferentes tipos de cáncer, así como la depresión.

TOP 2 LA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR AYUDA A MANTENER UN CUERPO SANO.
Las personas físicamente activas:
-Mejoran el buen funcionamiento de su sistema cardio vascular y respiratorio.
-Mejoran la salud ósea y funcional.
-Tienen tasas inferiores de depresión.
-Tienen menor riesgo de caídas y de fracturas.
-Tienen más posibilidad de mantener su peso.

TOP 3 NO CONFUNDA LA ACTIVIDAD FÍSICA CON EL DEPORTE.
Se considera actividad física a cualquier movimiento producido por los músculos que supongan un consumo de energía. Esto incluye: deportes, jugar, caminar, realizar tareas domésticas, bailar.

TOP 4 LA ACTIVIDAD FÍSICA, YA SEA MODERADA O VIGOROSA, ES BENEFICIOSA.

TOP 5 LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS ENTRE LOS 5 A 17 AÑOS, DEBE SER DE 60 MINUTOS AL DÍA.

TOP 6 150 MINUTOS SEMANALES PARA LAS PERSONAS DE 18 A 64 AÑOS.
Los adultos de este grupo deberían practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada. En beneficio de la salud cardiorrespiratoria, todas las actividades deberían realizarse en periodos de al menos 10 minutos cada uno.

TOP 7 LOS MAYORES DE 65 AÑOS.
Los adultos Mayores con escasa movilidad deben realizar actividades físicas al menos tres días por semana para mejorar el equilibrio y evitar las caídas.

TOP 8 TODOS LOS ADULTOS SANOS DEBEN MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVOS.

TOP 9 ALGO DE ACTIVIDAD FÍSICA SIEMPRE ES MEJOR QUE NADA.
Las personas que no son activas deben comenzar realizando pequeñas cantidades de actividad física e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

TOP 10 ALGUNOS ENTORNOS QUE ESTÁN EN SU COMUNIDAD PUEDEN AYUDAR A MANTENERSE ACTIVO:
Conozca los lugares cercanos que puedan favorecer el inicio de actividades físicas, también puede informarse de actividades que se ofrezcan a tu comunidad.

No olvide que la actividad física hace parte de sus hábitos de vida saludables y que es muy fácil incorporarla a su vida cotidiana.

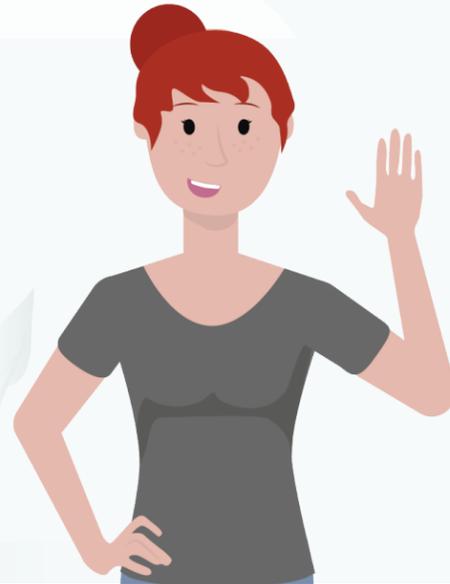
¿QUÉ TANTO SE MUEVE POR SALUD?

TIPS



***DORMIR EN OSCURIDAD, NO DEJANDO LA LUZ O LA TELEVISIÓN ENCENDIDOS.**

***APAGAR EL TELÉFONO CELULAR O DEJARLO FUERA DE LA HABITACIÓN DURANTE LA NOCHE.**



***MANTENER LA TEMPERATURA DE LA HABITACIÓN ENTRE 18 Y 21 °C.**

18°C

21°C



***ELEGIR UN COLCHÓN DE FIRMEZA MEDIA, NI DEMASIADO BLANDO NI DEMASIADO DURO.**

***EVITE UTILIZAR ALMOHADAS MUY ALTAS.**

***EVITE EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON EMISIÓN DE LUZ, AL MENOS DOS HORAS ANTES DEL HORARIO DE SUEÑO HABITUAL.**

***ASEGÚRESE QUE EL AMBIENTE PARA DORMIR SEA SILENCIOSO.**

***REGULARICE HORARIOS DE DESPERTAR Y HORARIOS DE IR A DORMIR.**

***EVITE TOMAR BEBIDAS ESTIMULANTES COMO EL CAFÉ, EN HORAS DE LA TARDE.**

***MANTENGA LA HABITACIÓN ORDENADA Y LIMPIA.**



AM

PM



***UTILICE LA HABITACIÓN PARA DORMIR. EL ÁREA DE TRABAJO DEBE ESTAR FUERA DE LA HABITACIÓN.**

***MANTENGA UN HORARIO REGULAR DE COMIDAS Y EVITE COMIDAS COPIOSAS DURANTE LA TARDE NOCHE.**

ORDEN

CONSUMO DE ALIMENTOS VARIADOS Y NUTRITIVOS DIARIAMENTE.



Incluya: frutas, verduras, hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol lenteja, garbanzo) cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

DISMINUYA EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS Y EVITE LAS COMIDAS RÁPIDAS.



-Las grasas saturadas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres.
-Alimentos como pizza, hamburguesa, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

LIMITE EL CONSUMO DE SAL EN SU ALIMENTACIÓN.



-No utilice sal de mesa para agregar a las comidas.
-Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o de gallina.
-Prefiera los alimentos frescos.

SELECCIONE Y PREFIERA ALIMENTOS INTEGRALES.



-Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados.
-Conservan su contenido de vitaminas especialmente vitamina E y complejo B y minerales.

EVITE EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS.



-Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar.
-Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes.

AUMENTE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS.



-Frutas: aportan vitaminas necesarias para el sistema inmunológico y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria para la digestión.
-Verduras: son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso.



VIGILE SU PESO CORPORAL .



DECÁLOGO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

TOME MEDIDAS PARA EL MANEJO Y LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS.



-Seleccione alimentos sanos y frescos.
-Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos.
-Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios.
-Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas.



NO REALICE DIETAS SIN LA SUPERVISIÓN DE UN PROFESIONAL QUE LO ORIENTE Y VERIFIQUE LOS REQUERIMIENTOS DE NUTRIENTES NECESARIOS PARA USTED AL DÍA.

PLANIFIQUE LA COMPRA DE SUS ALIMENTOS.



Comience por los productos que no necesitan refrigeración (conservas, bebidas envasadas), seguir por los refrigerados (frutas, verduras, carnes y yogures) y terminar por los congelados. Lo anterior para conservar la cadena de frío.

¡VAMOS A JUGAR!

LÍMITE: 11 MINUTOS

ACONSEJE

CON LAS PALABRAS DEL ANTERIOR PUNTO COMPLETE 4 CONSEJOS

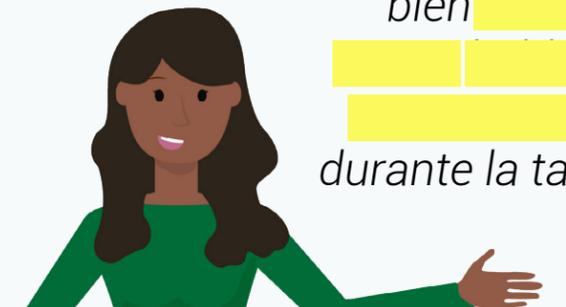
DESCUBRA

AC	RIO	LAN	TRI	TE	DAS	TI	HO	LAR
CON	MU	VA	CO	MEN	TI	DOS	CA	MAR
E	RE	VOS	VI	NU	DOR	TO	VI	A
LI	BE	MA	SI	RA	MER	TI	TOS	GU
MIR	DAD	TES	RIA	BI	SU	FÍ	ES	

ORGANICE LAS SÍLABAS PARA DESCUBRIR 14 PALABRAS.



Establezca un
[] []
para [] y
[]



Para dormir
bien []
[] []
[]
durante la tarde.



Realizar []
[] ayuda a
disminuir el riesgo
de enfermedades
cardiovasculares y
mentales.



[]
[]
[] y
[]

¡VAMOS A JUGAR!

RESPUESTAS

ACONSEJE

CON LAS PALABRAS DEL ANTERIOR PUNTO COMPLETE 4 CONSEJOS

DESCUBRA

ACTIVIDAD

BEBIDAS

DORMIR

FÍSICA

ESTIMULANTES

COMER

EVITE

HORARIO

CONSUMA

TOMAR

REGULAR

ALIMENTOS

VARIADOS

NUTRITIVOS

ORGANICE LAS SÍLABAS PARA DESCUBRIR 14 PALABRAS.

Establezca un horario regular para dormir y comer.

Para dormir bien evite tomar bebidas estimulantes durante la tarde.

Realizar actividad física ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mentales.

Consuma alimentos variados y nutritivos.





¡NOS VEMOS PRONTO!