

CARTILLA DE HÁBITOS SALUDABLES

Elaborado por: NATALI MOTTA



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos



MAVI
PAVIMENTACIONES S.A.S.
Nuestro Compromiso la Calidad

Bienvenidos a nuestra cartilla de hábitos saludables. En MAVI PAVIMENTACIONES S.A.S creemos que el bienestar de nuestros empleados es fundamental para su éxito y satisfacción en el trabajo. Esta guía está diseñada para proporcionarte herramientas prácticas para mantenerte saludable y equilibrado mientras trabajas.



Los hábitos saludables incluyen comer alimentos balanceados, dormir entre 7 y 8 horas, hacer ejercicio regularmente y controlar los niveles de estrés. Estos hábitos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario.

¿QUÉ SON HÁBITOS SALUDABLES?

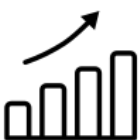
Un hábito saludable consiste en mantener una rutina de acciones que son consideradas saludables, lo que se conoce como un estado de bienestar en sentido amplio (físico, mental y social). En realidad, cuando hablamos de adquirir hábitos saludables, nos referimos a incorporar hábitos que mejoren nuestra salud, como comer bien. Y también incluye dejar de llevar a cabo comportamientos que la afectan, como dejar de fumar.

BENEFICIOS

1

MEJORA DEL RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD

- **Más Energía:** Mantener una alimentación balanceada, hacer ejercicio regularmente y dormir bien te dará más energía durante el día. Esto te ayudará a sentirte más activo y motivado en el trabajo.
- **Mejor Concentración:** Cuando estás bien hidratado y descansado, tu capacidad para concentrarte y tomar decisiones mejora. Menos distracciones y más enfoque en tus tareas.



2

REDUCE EL ESTRÉS Y MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO



- **Manejo del Estrés:** Incorporar técnicas de relajación, como la meditación o ejercicios de respiración, puede ayudarte a manejar el estrés de manera más efectiva. .
- **Estado de Ánimo Positivo:** Una buena alimentación y actividad física regular pueden tener un impacto positivo en tu estado de ánimo, ayudándote a sentirte más feliz y satisfecho en el trabajo.

3

PREVIENE ENFERMEDADES Y REDUCE EL AUSENTISMO



- **Menos Enfermedades:** Adoptar hábitos saludables, como comer bien y hacer ejercicio, reduce el riesgo de enfermedades. Esto significa menos días de enfermedad y menos interrupciones en tu trabajo.
- **Salud Duradera:** Mantenerte saludable te ayuda a tener una vida más larga y plena, con menos problemas de salud a largo plazo.

ALIMENTACION SALUDABLE

Uno de los tres pilares fundamentales para llevar un estilo de vida saludable es comer de manera balanceada, equilibrada y consciente. Esto se suma a realizar actividad física, tener una buena higiene del sueño y mantener una buena salud emocional.

Alimentación:

OCASIONALMENTE

De vez en cuando comer comida chatarra, gaseosas.

VARIAS VECES A LA SEMANA

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos.

CADA DÍA

Frutas, verduras, hortalizas, cereales, lácteos, pan, aceite de oliva, y alternar pan y arroz.



Actividad física:

OCASIONALMENTE

Actividades sedentarias como ver la tele o jugar con videoconsolas.

VARIAS VECES A LA SEMANA

Deporte más intenso: gimnasia, natación, tenis, atletismo, deportes de equipo.

CADA DÍA

30 minutos de actividad física moderada: caminar, subir escaleras a pie, etc.

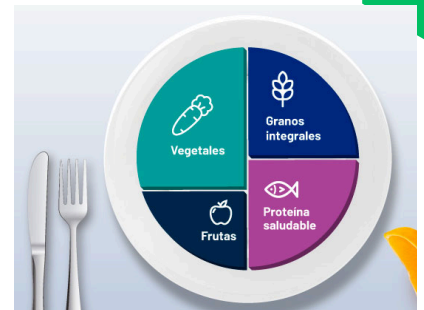
Esencial en nutrición; beber entre 1 y 2 litros al día.

BENEFICIOS DE COMER BALANCEADAMENTE

Energía Constante: Una dieta equilibrada te da energía sostenida a lo largo del día, evitando los picos y caídas que pueden afectar tu concentración y productividad.

Mejora la Concentración: Alimentos ricos en nutrientes apoyan el funcionamiento del cerebro, mejorando tu capacidad para pensar claramente y tomar decisiones.

Salud General: Una alimentación adecuada ayuda a mantener el sistema inmunológico fuerte, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y apoya el bienestar general.



SEGÚN LOS EXPERTOS EN NUTRICIÓN, ESTO DEBERÍA CONTENER CADA UNO DE LOS PLATOS DIARIOS



Desayuno: siempre debes incluir una fruta. El carbohidrato puede ser una porción de pan, cereal o tortilla de maíz. También es necesario que consumas alguna proteína: un huevo o una tajada de queso son buenas opciones para empezar el día, adicionalmente puedes elegir una bebida caliente sin azúcar.



Almuerzo: la mitad de tu plato deben ser verduras. La porción de carbohidratos se consigue con arroz integral, papa, un trozo de yuca o de plátano. En cuanto a proteínas elige entre pollo, carne, pescado o atún. También puedes optar por frijoles, garbanzos, lentejas, brócoli, champiñones o quinoa. La bebida recomendada es un vaso de agua con gas o normal, que puedes saborizar con limón o hierbas aromáticas, además de té verde o negro sin azúcar.



Cena: la proteína para la cena no tiene que ser de origen animal. Una hamburguesa de lenteja o de garbanzos puede ser buena opción. Si eliges proteína animal procura que tenga una apropiada digestibilidad. Por ejemplo, el pollo es más ligero que la carne de res. Acompaña tu plato con un carbohidrato como arroz o papa cocida, y una ensalada para mejorar el aporte de nutrientes.

EJERCICIO Y ACTIVIDAD FISICA

La Organización Mundial de la Salud sugiere que los adultos practiquen actividad física durante 30 minutos al día para combatir el sedentarismo, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

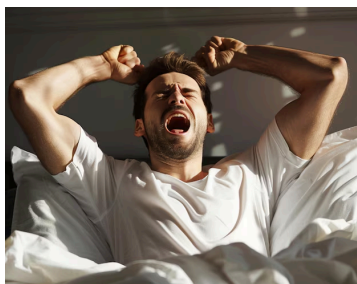


Realizar alguna actividad física debe ser una práctica diaria para combatir las conductas sedentarias. Este hábito tiene muchas ventajas:

- La reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares, la quema de calorías y el fortalecimiento de los músculos.
- Además, ayuda en el manejo de la obesidad, el sobrepeso y el porcentaje de grasa corporal.
- Ayuda a prevenir la osteoporosis, aumenta la densidad ósea y fortalece los huesos.
- Fortalece las habilidades físicas.
- Fortalece el estado de ánimo, previene y reduce la ansiedad, la depresión y el estrés.
- Reduce la probabilidad de caídas en personas mayores.

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES

El sueño es fundamental para la salud física y mental, un buen descanso nocturno que esté entre 7 y 8 horas por día, mejora la concentración, la productividad, el estado de ánimo y el bienestar general, te ayuda a pensar con claridad, fortalece tu memoria y mantiene tu corazón saludable.



CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE SUEÑO

- Disminución de la concentración y la memoria.
- Aumento del estrés y la irritabilidad.
- Mayor riesgo de accidentes laborales
- Debilitamiento del sistema inmunológico
- Aumento de peso y riesgo de enfermedades crónicas



RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LOS HÁBITOS DE SUEÑO

- Establece un horario regular para irte a dormir y para despertarte.
- Si tienes la costumbre de tomar siestas, no excedas los 45 minutos de sueño diurno.
- Evita la ingesta excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarte.
- Evita la cafeína 6 horas antes de acostarte. Esto incluye café, té, refrescos y chocolate.
- Evita los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarte.
- Evita el uso de celulares o tabletas antes de ir a dormir.
- No hagas ejercicio justo antes de ir a la cama.
- Bloquea todo el ruido que te distrae y elimina la mayor cantidad de luz posible.
- Usa ropa para dormir cómoda y acogedora.
- Encuentra una temperatura de ambiente cómoda y mantén la habitación ventilada.



PREVENCIÓN DE LA SALUD

Reducir la incidencia de enfermedades y problemas de salud antes de que ocurran. Se enfoca en promover prácticas y estilos de vida saludables para mantener el bienestar general y evitar la aparición de enfermedades.

Ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No fumes.
- Conserva una alimentación rica en frutas, verduras y granos integrales.
- Mantente hidratado.
- Haz ejercicio de manera regular.
- Mantén un peso saludable.
- Modera tus niveles de estrés.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas.
- Controla tu presión arterial.
- Duerme entre 7 y 8 horas al día.



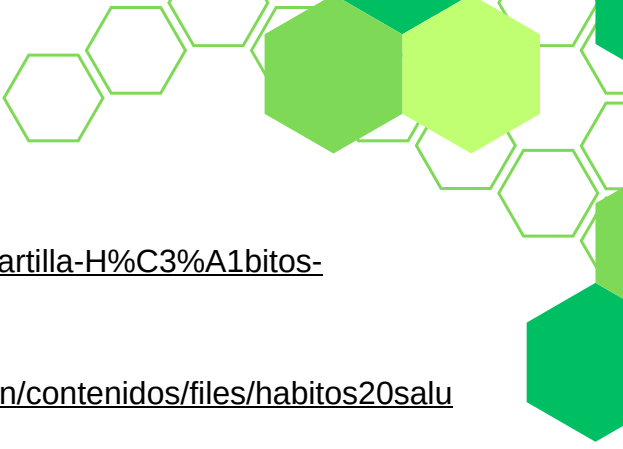
Adoptar hábitos saludables puede parecer desafiante al principio, pero con pequeños pasos diarios y un enfoque constante, puedes transformar tu vida. Recuerda que cada elección cuenta y que cuidar de tu salud es una inversión a largo plazo en tu bienestar.

Tu salud es tu mayor riqueza. Dedica tiempo y esfuerzo a mantenerla, y verás cómo mejora tu calidad de vida. ¡Empieza hoy mismo a construir un futuro más saludable!



Agradecemos tu compromiso con tu salud y bienestar. Esperamos que esta cartilla te haya proporcionado información valiosa y te inspire a hacer cambios positivos en tu vida. ¡Por una vida más saludable!





<https://suramericana.com/wp-content/uploads/2020/03/Cartilla-H%C3%A1bitos-saludables-2.pdf>

<https://www.lineaprevencion.com/uploads/lineaprevencion/contenidos/files/habitos20saludables20en20el20sector20de20la20construccion.pdf>

<https://www.freepik.es/>: Ilustraciones Cartilla

<https://www.flaticon.es/>: Ilustraciones Cartilla

