

# INFOGRAFÍA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE



## ESTILO DE VIDA

### Pirámide alimenticia



- **Alimentación:** Representar imágenes de frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras. Incluir frases sobre la importancia de una dieta balanceada y la hidratación.
- **Actividad física:** Mostrar ejemplos de ejercicios como caminar, correr, nadar, yoga, etc. Destacar la necesidad de ejercicio regular y movimientos durante la jornada laboral.
- **Descanso:** Visualizar un descanso adecuado, sueño reparador y la importancia de la relajación.
- **Estrés:** Ofrecer consejos para manejar el estrés como la meditación, mindfulness o actividades recreativas.
- **Salud mental:** Promover la socialización, el apoyo mutuo y el cuidado de la autoestima.

## TRABAJO

- **Ambiente:** Representar un espacio de trabajo ordenado, limpio y ergonómico.
- **Pausas activas:** Incluir imágenes de pausas activas, ejercicios de estiramiento y movilidad durante la jornada laboral.
- **Limitar el tiempo de pantalla:** Recordar la importancia de limitar el tiempo frente a pantallas y tomar descansos visuales.
- **Comunicación:** Fomentar la comunicación efectiva y el trabajo en equipo.
- **Ergonomía:** Mostrar la importancia de una buena postura y mobiliario adecuado para evitar lesiones.

## CONEXIÓN

- **Beneficios:** Destacar cómo un estilo de vida saludable mejora la productividad, reduce el ausentismo laboral y aumenta el bienestar general.
- **Bienestar:** Visualizar la relación entre un estilo de vida saludable y un mayor nivel de energía, concentración y satisfacción laboral.

Lorem ipsum dolor sit a  
consectetur adipiscing  
suscipit metus quis con  
commodo. Nunc phare  
hendrerit. Integer portti



## HABITOS QUE PUEDES IMPLEMENTAR



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

"El estrés es manejable, ¡encuentra tu equilibrio!"