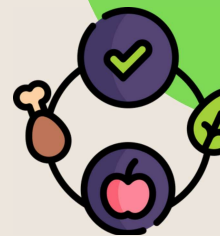


ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una buena alimentación es la base para mantener una buena salud, mantener una dieta balanceada puede ayudarnos incluso también a tener una vida más saludable.



DIETA EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada se refiere al consumo adecuado y variado de alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Esto incluye una combinación de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

IMPORTANCIA DE UNA DIETA

La importancia de una dieta equilibrada radica en que proporciona los nutrientes esenciales necesarios para el funcionamiento óptimo del cuerpo, ayuda a mantener un peso saludable, previene enfermedades crónicas y mejora el bienestar físico y emocional.



COMPONENTES DE UNA DIETA EQUILIBRADA

MACRONUTRIENTES:

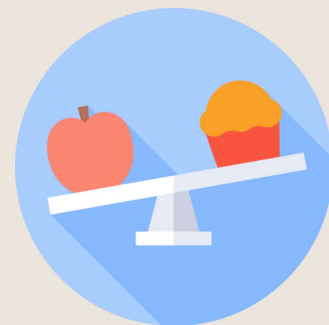
- **Carbohidratos:** Granos enteros como avena, arroz y pan integrales.
- **Proteínas:** Pollo, pescado, legumbres y tofu.
- **Grasas Saludables:** Aguacate, nueces y aceite de oliva.

MICRONUTRIENTES:

- **Vitaminas y Minerales:** Frutas y verduras variadas.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- **Porciones Controladas:** Comer porciones adecuadas para evitar el exceso de calorías.
- **Hidratación:** Beber suficiente agua a lo largo del día.
- **Evitar Azúcares y Comidas Procesadas:** Reducir el consumo de azúcares añadidos y alimentos altamente procesados.



EJERCÍTATE

TIPOS DE EJERCICIO:

1. **Cardiovascular:** Caminar, correr, nadar o montar en bicicleta.
2. **Flexibilidad:** Estiramientos o yoga para mejorar la movilidad y prevenir lesiones.



Reglas básicas de seguridad



No introduzcas partes de tu cuerpo en máquinas en movimiento



Concéntrate en tu trabajo y evita distraer a tus compañeros.



Mantén tu área de trabajo limpia y ordenada.



No operes equipo que no conozcas



Usa tu equipo de protección personal y mantenlo en buenas condiciones.

PROTECCIÓN PARA CABEZA



IMPACTOS EN LA CABEZA

PROTECCIÓN PARA OJOS



PARTÍCULAS EN EL AIRE, CONTACTO CON QUÍMICOS, POLVOS, FLÚIDOS

PROTECCIÓN PARA MANOS



CORTES, EXPOSICIÓN A QUÍMICOS, CALOR, FRÍO, ELECTRICIDAD.

PROTECCIÓN PARA PIES



IMPACTO DE OBJETOS PESADOS, PERFORACIONES, SUPERFICIES RESBALOSAS

PROTECCIÓN PARA OÍDOS



RUIDO EXCESIVO

VESTIMENTA DE VISIBILIDAD



PERMITE A LOS TRABAJADORES SER VISTOS EN CONDICIONES DE POCA VISIBILIDAD

PROTECCIÓN RESPIRATORIA



INHALACIÓN DE SUSTANCIAS COMO POLVO Y VAPORES

PROTECCIÓN DE CAÍDAS



CAÍDAS A MÁS DE TRES METROS