

Autocuidado y hábitos saludables



El cuidado de sí mismo es una **responsabilidad**
y **deber** de cada persona,
es un proceso **básico y fundamental**
para prevenir enfermedades y mantener
una **buena salud** personal,
familiar y de la comunidad.



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

Factores importantes del autocuidado

Nutrición
saludable

Manejo de
emociones

Cuidado
de la
higiene

Actividad
física

Descanso
adecuado

La salud física y emocional son factores
fundamentales para nuestra felicidad.



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

¡Cómo llevar una alimentación saludable?

La base de una alimentación saludable es la **variedad**.



El plato para comer saludable

Aceites Saludables

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Vegetales

Mientras más vegetales y mayor variedad mejor. Las patatas (papa fritas/papitas) no cuentan.

Frutas

Coma muchas frutas, de todos los colores.



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

Proteína Saludable

Escoja pecados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambre), y otras carnes procesadas.

Granos Integrales

Como una variedad de granos (cereales) integrales (consume pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). limite los granos refinados (come arroz blanco y pan blanco).

Agua

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). limite la leche y lácteos (2-1 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.



¡Manténgase Activo!



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

“Nuestra **comida** debería ser nuestra **medicina** y nuestra medicina debería ser **nuestra comida**». Hipócrates.



No
olvide:

- Evite el consumo de fritos, embutidos, gaseosas
- Disminuya el consumo de sal y azúcar
- La comida de “paquetes y comida chatarra” no le aporta nutrientes al organismo
- Consuma alimentos frescos sin conservantes
- Hidrate su cuerpo, consuma agua en lugar de jugos, gaseosas o bebidas energizantes
- El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud



UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

Cuidando la higiene favorece su salud

La higiene personal evita la propagación de microorganismos patógenos que pueden afectar la buena salud y la interacción en comunidad.

Recuerde:

- Lávese las manos frecuentemente, siempre antes de comer y después de ir al baño
- Limpie e hidrate su piel
- La higiene bucal previene enfermedades dentales
- Cuide la higiene del sueño, no consuma alimentos por lo menos una hora antes de acostarse
- La higiene de pies, uñas y cabello le evitarán infecciones que pueden ser causadas por hongos, bacterias o piojos
- La ropa alberga microorganismos, utilice ropa limpia, esto mejora su presentación personal
- Para jornadas de trabajo cuide su higiene postural, realice pausas activas y evite lesiones de columna
- Después de realizar actividad física espere un tiempo prudencial y dúchese, lo cual permitirá eliminar el sudor, refrescarse y mantener una buena higiene



UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

Cuide sus emociones



«La salud es la mayor posesión.
La alegría es el mayor tesoro.
La confianza es el mayor amigo».

Anónimo

- Piense y actúe de manera positiva
- Evite las personas tóxicas
- Valórese por lo que es, no permita que nadie lo manipule
- Evite el aislamiento, hable, comparta y juegue
- Organice sus actividades y realice actividad física
- Mantenga una conducta responsable, evite el consumo de alcohol, cigarrillo o sustancias psicoactivas
- Nos podemos equivocar, pero podemos mejorar y reinventar... No dude en solicitar ayuda.



Área de Salud y Desarrollo Humano



UNIVERSIDAD LIBRE®
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...