

MEDEM

Consultorio médico en tu empresa

Enero 2024 | ¿Qué tema te gustaría conocer?

Estilo de vida saludable

[Leer más >>](#)



Alimentación saludable

[Leer más >>](#)



Estilo de vida saludable



La **OMS** define a la salud como **un estado de completo bienestar físico, mental y social.**



¿Conoces los **7 hábitos** para **vivir mejor**?



Dormir 8 horas al día



Comer en un horario regular



Beber 2 litros de agua al día



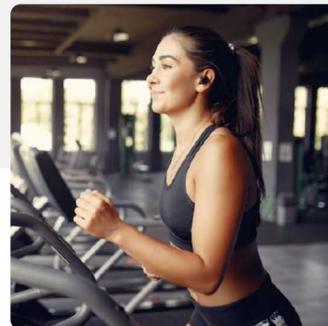
Meditar 10 minutos diarios



No beber alcohol



No fumar



Hacer ejercicio



Contar con hábitos saludables **previene enfermedades crónico degenerativas**



Realizar actividad física de manera regular **mejora tus capacidades físicas y tu metabolismo**



Una alimentación saludable y el ejercicio constante **reducen el estrés, la ansiedad y la depresión**



Evitar el consumo de alcohol y tabaco **ayuda a la reparación del organismo y a su buen mantenimiento**



Buenos hábitos de higiene del sueño **mejoran tu rendimiento laboral y personal**



Procurar una hidratación regular y adecuada durante el día **mejora tus hábitos intestinales**



Una gestión adecuada del tiempo **ayuda a alcanzar el bienestar físico, emocional y social**

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: UAEH. Hábitos y estilos de vida saludable.

Alimentación saludable

La alimentación saludable es aquella que **aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales**, en las diferentes etapas de la vida: infancia, adolescencia, edad adulta y la vejez.

El plato del Buen Comer

Llevar una dieta sana nos ayuda a **prevenir diferentes enfermedades crónicas**, así como prevenir la **malnutrición en todas sus formas**.



¿Cuáles son las características de una alimentación saludable?

Debe aportar **hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua**

Adaptada a cada persona según sus características físicas y estado de salud

Para evitar un aumento de peso, las grasas **no deberían superar el 30%** de la ingesta calórica total

Limita el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta total para formar parte de una dieta saludable

Buenas prácticas a promocionar

- Sensibilizar sobre dietas saludables
- Fomentar prácticas de alimentación saludable en centros de trabajo
- Acudir a especialistas en nutrición para control de peso

Para más información **acércate con tu médico In-plant.**

Bibliografía: Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana.