



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

NUTRICIÓN ES:

la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Recuerda es responsabilidad de todo trabajador reportar su estado de salud de manera oportuna, así como participar en las actividades de prevención de accidentes y enfermedades laborales establecidas por la organización, a través de su sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo, de tal manera que el **AUTOCUIDADO** es fundamental para tener una vida sana, por tal motivo a continuación te daremos unas pautas a tener en cuenta.

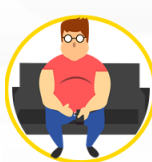
Situaciones que inciden negativamente en tu salud.



Estrés



Sedentarismo



Consumo de sustancias tóxicas



Dieta desbalanceada



Insomnio



- Alteración nerviosa
- Afectación sistema inmune
- Alteración de conducta y comportamiento
- Bruxismo
- Eccemas
- Problemas de presión arterial
- Problemas digestivos
- Síndromes metabólicos
- Colesterol alto
- Riñas, problemas sociales
- Generación trastornos mentales
- Problemas hormonales
- Problemas respiratorios

✓		✓		✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓		✓
✓				✓
✓	✓		✓	
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓		✓		✓
✓	✓	✓	✓	✓
✓		✓		✓
✓		✓		✓

Como evitar la aparición de estas enfermedades.



Realizar deporte oxigena tu sangre y fortalece tu sistema inmune y musculoesquelético



El consumo de agua ayuda a evitar migrañas, mejorar la digestión y evita el estreñimiento.



El consumo de verduras, hortalizas, frutas y pescado ayuda a controlar el colesterol.



Evitar el consumo excesivo de sal y azúcares, esto afecta tu presión arterial y sistema cardiovascular.



Dedica tiempo a tu descanso y entretenimiento, esto ayuda a controlar el estrés.