



# Salud en Familia

## Vida Saludable



Tener un **estilo de vida saludable** beneficia a nuestra salud y nuestro cuerpo, favorece nuestro bienestar e incrementa nuestra esperanza de vida varios años.

Una buena alimentación, el ejercicio físico, la higiene y un buen descanso forman parte de los hábitos saludables que nos permiten tener una mejor calidad de vida.



**1 de cada 2 personas** reconoció tener baja actividad física.



**1 de cada 4 personas** fuma.



**2 de cada 10 personas** evaluaron su salud como mala o regular.



**8 de cada 10 personas** controlan su salud.

### ¿Qué tan saludables somos?



El promedio diario de consumo de frutas y verduras es de **1,9**, cuando la OMS recomienda al menos **3 unidades al día**.



**4 de cada 10 personas** tienen sobrepeso y **2 de cada 10, obesidad**.

\*Cifras extraídas de la 3ra Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, a cargo del Ministerio de Salud de la Nación.

## Tipos Saludables

### Comé bien

Una **alimentación equilibrada** aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Además, ayuda a prevenir enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes y la hipertensión, entre otras.

### Nuestros consejos:

- **Hacé las 4 comidas principales y 2 colaciones.**
- **Moderá el tamaño de las porciones.**
- **Consumí de 2 a 3 frutas y verduras por día, de todo tipo y color.**
- **Incorpora legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.**
- **Consumí carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.**
- **Cociná sin sal.** Reemplazala por especias variadas y otros condimentos.
- **Evitá el uso del salero en la mesa.**
- **Limitá el consumo de azúcar.**
- **Consumí al menos 2 litros de agua por día, ya que permite limpiar el organismo y mantenernos hidratados.**

Alimentándonos bien, podemos...

- Desarrollarnos plenamente.
- Vivir con salud.
- Aprender y trabajar mejor.
- Protegernos de enfermedades.



# Hacé actividad física

La práctica regular de actividad física contribuye a mejorar la oxigenación, la circulación y los vínculos con nuestro cuerpo, además de prevenir enfermedades crónicas.

Sumar al menos **30 minutos diarios** de actividad física.

## Nuestros consejos

Completar la rutina con **10 minutos de ejercicios de estiramiento** al finalizar.



Complementar la actividad aeróbica con **ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana.**

**Al cabo de 8 semanas, replantear la actividad** (por ejemplo: aumentar el tiempo, la intensidad o la frecuencia).

## ¡TODO MOVIMIENTO VALE!

Hay pequeños gestos diarios que le permiten a tu cuerpo tener su ración diaria de ejercicio: **subir escaleras** en vez de usar el ascensor, **jugar al fútbol** con amigos, **caminar al trabajo**, **andar en bici** por tu barrio, **correr** mientras paseás tu mascota...

## Controlá tu salud y tu higiene



Hacé una **visita anual a tu médico** de confianza. Los controles de rutina son importantes, sobre todo después de los 40 años.



También es muy importante **cuidar nuestra higiene personal** (lavarnos las manos, cepillarnos los dientes después de cada comida, etcétera).

Una higiene adecuada evita muchos problemas de salud: desde infecciones a problemas dentales o dermatológicos.

## Abandona los malos hábitos

El tabaco, el alcohol y las drogas inciden de forma muy negativa sobre la salud.

### Nuestros consejos



Si fumás, ¡intentá dejarlo!



Moderá el consumo de bebidas alcohólicas.



No consumas sustancias de abuso.



No te automediques.

### Dormí lo suficiente

No te robes horas a tu sueño. Tu cuerpo necesita descansar bien y recuperar energía. Para lograrlo, se recomiendan entre **7 y 8 horas de sueño diario.**



¡Hola, chicos! Queremos dejarles algunos consejos sobre hábitos saludables. Pero... ¡se nos perdieron algunas palabras! ¡Nos ayudan a encontrarlas?

D	I	E	N	T	E	S	F	G	B
O	V	T	J	B	A	F	I	X	I
C	U	E	Z	A	G	U	A	T	C
T	I	O	R	O	C	U	L	Q	I
O	R	G	A	D	I	L	U	S	C
R	H	Y	K	A	U	E	V	Y	L
W	D	O	R	M	I	R	E	D	E
M	E	H	I	C	Z	O	A	L	T
S	I	L	F	R	U	T	A	S	A

- Después de cada comida, tenemos que cepillarnos los \_\_\_\_\_
- Comer \_\_\_\_\_ le hace bien a nuestro organismo.
- Andar en \_\_\_\_\_ es una buena forma de ejercitarnos. Además, ¡es re divertido!
- Debemos \_\_\_\_\_ 8 horas por día para tener un sueño reparador.
- ¡Las \_\_\_\_\_ no pueden faltar en nuestra cocina!
- Si no nos sentimos bien, debemos visitar al \_\_\_\_\_
- Debemos tomar al menos 2 litros de \_\_\_\_\_ por día.



PROFERTIL

Vida para nuestra tierra

# Salud en Familia

Para comunicarte con el Servicio Médico de Profertil: [smedico@profertil.com.ar](mailto:smedico@profertil.com.ar) - Tel: 459-8009 / 459-8196

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación: [www.msal.gov.ar](http://www.msal.gov.ar)

Teléfono: (011) 43840324 - Av. 9 de Julio 1925 - Buenos Aires - República Argentina