

Cuidar la vida. Vivir mejor. Cumplir los sueños.

Tener buena información es clave para tomar las decisiones adecuadas que nos lleven a mejorar nuestra calidad de vida.

La importancia de comer bien ¡Comé Sano!

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente.
- Vivir con salud.
- Aprender y trabajar mejor.
- Protegerse de enfermedades.

La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

- Incorporá diariamente frutas y verduras de distintos colores en tus comidas principales.
- Consumí diariamente leche, yogures y quesos.
- Ampliá la variedad de carnes rojas y blancas retirando, siempre, la grasa visible.
- Es bueno disminuir el consumo de sal y azúcar; y si se agrega algunos de estos elementos es conveniente que lo hagas con moderación, ya que la mayoría de los alimentos presentan naturalmente sodio y/o azúcar en su composición.
- Es recomendable consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- Aprovechá el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con la familia.



Siempre que sientas alguna molestia o algo en tu cuerpo que te llame la atención no dudes en recurrir a un médico. Tu cuerpo siempre se manifiesta, escúchalo.

¡Tomá Agua!

Para una correcta hidratación del organismo, los adultos varones deben consumir por lo menos tres litros de líquido por día, en tanto que las mujeres deben ingerir más de dos litros. El modo más conveniente de incorporar líquido es a través de bebidas sin cafeína ni alcohol, como agua, jugos, sopas, caldos, gelatinas, frutas y alimentos que aporten buena cantidad de líquido. Las cantidades ingeridas deben ser mayores si se practica actividad física.

Es importante recordar que no hay que esperar a tener sed para beber, sino que hay que hacerlo antes y así mantener el cuerpo hidratado.

Agua potable, agua sana.

Asegurate de que el agua que bebas sea apta, es decir que no contenga gérmenes ni sustancias tóxicas que puedan afectar tu salud y la de los tuyos.

El agua segura es un bien escaso, es por eso que debemos cuidarla entre todos.





¡Mové tu cuerpo!

La actividad física mejora y mantiene la salud y contribuye a la prevención de enfermedades a todas las personas de cualquier edad. La actividad física ayuda a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, dando ciertos beneficios...

Beneficios fisiológicos

- La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

Beneficios psicológicos

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios sociales

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social.

La salud **NO** es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.

¡Mantené tu mente en armonía!

La buena salud está relacionada con estados de ánimo positivos y hábitos saludables. El bienestar es uno de los principios fundamentales del ser humano. Aunque ese concepto puede variar de un individuo a otro, propiciar entornos tranquilos y libres de situaciones nocivas es primordial para reconciliarnos con nosotros mismos y transmitirlo a quienes nos rodean. Sin importar qué estilo de vida lleves, hay cambios que te ayudarán a vivir mejor...

- Date un tiempo para hacer alguna actividad que disfrutes.
- Reite una vez al día al menos, las personas que ríen viven mejor.
- Desconectate por momentos del teléfono celular. Olvidate por un tiempo de las redes sociales y la Internet. Pasan cosas mucho más emocionantes fuera de ellas.
- Intentá salir de la ciudad al menos una vez al mes, disfrutá de actividades al aire libre, ya sea haciendo un picnic o una caminata.
- Si tenés niños en tu entorno cercano, compartí más tiempo con ellos, ya que son grandes aliados para enseñarnos a ver la vida con más serenidad y curiosidad.
- Incorporá prácticas solidarias. Es bueno ayudar a quien lo necesita, en este tipo de acciones sucede algo mágico, que hace que ambas partes se sientan bien. Las buenas acciones siempre regresan positivamente.
- Aumentá los trayectos a pie. Subí escaleras y elegí caminar cuando recorras distancias cortas y el clima lo permita. Tu salud y el medio ambiente te lo agradecerán.
- Disfrutá de lo que hacés. Es importante que le encuentres sentido a tu trabajo diario, de lo contrario, la frustración puede traerte consecuencias anímicas muy destructivas.
- Dedícale tiempo a los amigos, visitá a tus familiares y llámalos con frecuencia, son estas personas quienes te acompañan en la vida, no los descuides.
- Si te gustan las mascotas, animate a tener una. Los perros y los gatos son las mejores compañías de personas solitarias y familias con niños.
- Tené plantas en los espacios domésticos, ya que ayudan a equilibrar, embellecer y relajar el espacio.
- Incorporá actitudes eco-responsables. Reciclá, reutilizá y hacé uso adecuado del agua y la electricidad.

