



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

UNIDAD SALUD OCUPACIONAL

CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

1

¿ Qué entienden ustedes por “Estilos de Vida Saludable”?



Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atentar contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.

CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

2

NO SALUDABLE



CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

3



SALUDABLES

CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

4

ALIMENTACIÓN



- Un número importante de las enfermedades que tenemos los chilenos se relacionan con malos hábitos alimentarios, en la antigüedad por déficit, en la actualidad el sobrepeso y la obesidad.
- Enfermedades asociadas a excesos como: enfermedades cardiovasculares, cáncer ,diabetes, hipertensión, obesidad. Las enfermedades provocadas por déficit de ciertos alimentos como la desnutrición, anemia y la osteoporosis.



CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

5


Recomendación de Reparto Diario de Comidas

| | | |
|----------------|--|---|
| NIVEL 6 | Mantequilla, margarina, caramelos, bollería industrial, snacks dulces y salados, refrescos y pasteles. ALGUNAS VECES AL MES. |  |
| NIVEL 5 | Embutidos, carnes grasas y rojas. ALGUNAS VECES AL MES. |  |
| NIVEL 4 | Pescados y carnes magras, aves y huevos. Legumbres: lentejas, porotos, garbanzos, etc. 2 - 3 RACIONES POR SEMANA. |  |
| NIVEL 3 | Leche, queso fresco, yogur.. 2 - 4 RACIONES AL DÍA. |  |
| NIVEL 2 | Hortalizas y verduras. 2 RACIONES AL DÍA. Fruta. 3 RACIONES AL DÍA. Aceite de oliva. |  |
| NIVEL 1 | Cereales, pan, pasta, arroz y papas. 4 - 6 RACIONES AL DÍA. |  |


CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

6

Reglas para una Alimentación Saludable




- ✓ Realizar cuatro o cinco ingestas al día.
- ✓ limitar los fritos porque la mayoría de los alimentos también se pueden hacer al horno o a la plancha.
- ✓ Comer una gran variedad de alimentos, pero no en gran cantidad
- ✓ Tomar siempre alguna fruta o verdura cruda en cada comida.
- ✓ Hacer un desayuno completo que tenga al menos alimentos de 2 o más grupos. Por ejemplo lácteos, frutas y cereales.
- ✓ Consumir de 2 a 4 raciones al día de leche y derivados.
- ✓ Es aconsejable consumir más pescado que carnes.
- ✓ Consumir huevos con moderación, de 3 a 4 por semana.




CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

7




- ✓ Tomar suficientes alimentos que contengan hidratos de carbono complejos: cereales y derivados, legumbres, patatas y verduras,...
- ✓ Limitar el consumo de hidratos de carbono simples: azúcar, miel, bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas,...
- ✓ Debe evitarse el exceso de grasa de origen animal.
- ✓ La cantidad de sal recomendada es de 5 gramos al día, repartida en las distintas comidas.
- ✓ Utilizar en nuestra cocina preferentemente aceite de oliva.
- ✓ Consumir alimentos ricos en fibra.
- ✓ El agua es la bebida por excelencia.



CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

8



PREGUNTAS
módulo 4 Clase 1 Classroom

1. ¿ Qué entienden ustedes por "Estilos de Vida Saludable"?
2. Nombre 5 estilos no saludables
3. Nombre 5 estilos saludables que usted practica
4. Indique cuantas raciones diarias puede consumir de
 - a. Hortalizas y verduras.
 - b. Fruta.
 - c. Aceite de oliva.
5. Nombre 6 Reglas para una Alimentación Saludable

ENTREGA RESPUESTAS: REGRESO A CLASES PRESENCIALES entrega a profesor c molina)
Nota trabajo igual a 20% nota final de evaluación no presencial N° 1)

CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

9