



FUNDACIÓN
cirec
SANAMOS VIDAS

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



¿Qué son los hábitos de vida saludable?

Son prácticas cotidianas que promueven el bienestar físico, mental y social. Incluyen:

- Alimentación balanceada.
- Actividad física regular.
- Evitar consumo de tabaco y alcohol.
- Manejo del estrés.
- Higiene personal y del entorno.



Normatividad: Ley 1355 de 2009

- Promueve entornos alimentarios saludables.
- Exige etiquetado frontal de advertencia en productos con exceso de nutrientes críticos.
- Impulsa estrategias educativas sobre nutrición y actividad física.
- Fomenta entornos laborales saludables.



Guías del Ministerio de Salud: Lineamientos Nacionales de Entornos saludables

Promover intervenciones, actividades y/o acciones en los entornos que aporten al desarrollo sostenible, al desarrollo humano y a la calidad de vida de las personas, las familias y las comunidades.



Actividad física.

- Si es niño o adolescente, menor de 18 años, limite el tiempo dedicado a ver televisión, internet o videojuegos a menos de 2 horas al día.
- Si es adulto mayor de 60 años de edad, acumule 150 minutos de actividades físicas a la semana y no olvide realizar actividades de fuerza y equilibrio.



Nutrición adecuada:

1. **Completa:** debe contener proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales, agua y fibra.
2. **Equilibrada:** debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos
3. **Suficiente:** en energía y nutrientes que promueva un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.
4. **Adecuada:** se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos
5. **Inocua:** es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume.



Lavado de manos:

En Colombia, el lavado de manos con agua y jabón es considerado una de las intervenciones de salud más simples y económicas que salvan vidas. Es fundamental para prevenir enfermedades de la piel, infecciones respiratorias y parasitismo intestinal.

**¡TU
SALUD
ESTÁ
en tus manos!**



¡Sigue estas recomendaciones para que estén limpias y sanas!

LAVADO DE MANOS



1
Humedece con agua.



2
Aplica jabón y frota las palmas.



3
Realiza movimientos circulares.



4
Coloca una mano sobre la otra y desliza los dedos.



5
Entrelaza los dedos y mueve las palmas.



6
Flexiona los dedos y muévelos entre sí.



7
Lava bien los pulgares.



8
Usa las yemas de los dedos para frotar las palmas.



9
Enjuaga bien con agua.



10
Seca tus manos con una toalla limpia.



11
Usa la toalla para cerrar el grifo sin tocarlo.



12
¡Listo, tus manos ya están limpias!



Recuerda lavar durante al menos **40-60 segundos**.



Salud bucal, visual y auditiva:

Salud bucal: Cepilla tus dientes después de cada comida, usa hilo dental, visita el odontólogo regularmente.

Salud visual: Visita el oftalmólogo por lo menos una vez al año, usa gafas de sol con protección UV, evita frotar tus ojos, evita el uso excesivo de pantallas.

Salud auditiva: Evita la exposición a ruidos fuertes, mantén buena higiene, cuida el volumen de audífonos o equipos de reproducción.



Peso saludable:

- Nutrición equilibrada
- Hidratación
- Actividad física regular
- Higiene del sueño



Recomendaciones prácticas para la vida diaria:

- Preferir alimentos frescos y locales.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria.
- Evitar bebidas azucaradas y productos ultra procesados.
- Leer etiquetas nutricionales.
- Mantener una rutina de sueño adecuada.
- Fomentar el autocuidado desde el hogar, el trabajo y la escuela.



Gracias



@FundacionCIREC

www.fundacioncirec.org