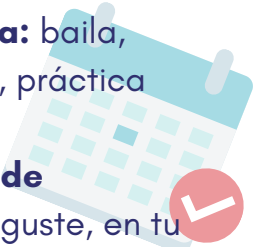




## 2 ¡Realiza Actividad Física!

- Camina como mínimo **30 minutos diarios**.
- **Aumenta el ritmo de tu caminata** de manera gradual **cada 2 semanas**.
- Libera tu energía con al menos **1 hora de actividad física**: baila, anda en bicicleta, juega, práctica algún deporte.
- **Intégrate al programa de actividad física** que te guste, en tu escuela, barrio, municipalidad, sede social o lugar de trabajo.
- **Aprovecha los espacios libres de tu comuna**, como las plazas para practicar actividad física.



Pasa menos tiempo frente al computador, tele o celular, y ...  
**¡Realiza más actividad física!**



## 3 Vivir sin tabaco tiene muchos beneficios...

- Evitas el ingreso de sustancias cancerígenas a tu cuerpo.
- Ahorras dinero.
- Sabrás que no necesitas del tabaco para enfrentarte a cualquier situación.
- Los alimentos sabrán mejor.
- Tu ropa, tu casa y tú, dejarán de oler a tabaco.
- Mejorará el aspecto de tu piel y de tus dientes.
- No perjudicarás a tu familia, amigos/as y/o compañeros/as de trabajo.
- Vivirás más tiempo y te sentirás mejor y más sano/a.



RED DE SALUD FAMILIAR  
SAN JOAQUÍN SALUDABLE



# VIDA SALUDABLE



# ¿CÓMO PODEMOS TENER UNA VIDA SALUDABLE?

## 1. Aliméntate de manera saludable.

¡Se puede comer de manera saludable, rica y económica!

## 2. Realiza actividad física diariamente,

empezando de manera paulatina, ¡Puedes realizar un calendario para organizarte!

## 3. Evita el consumo de tabaco.

Si fumas, disminuye su consumo hasta poder dejarlo.

## 4. Disminuye el consumo de alcohol,

evita consumir elevadas cantidades y con mucha frecuencia.

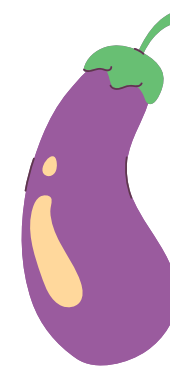
## 5. Cuida tu bienestar emocional y psicológico.

La salud mental es fundamental para tener una vida saludable.



## 1 ¡Aliméntate saludablemente!

- Consume alimentos **con poca sal y saca el salero de la mesa.**
- **Evita el azúcar, alimentos azucarados, dulces y bebidas.**
- Para cuidar tu corazón, **evita las frituras y alimentos con grasas poco saludables**, tales como cecinas, embutidos, mayonesas, etc.
- **Consume 5 frutas y verduras** frescas de distintos colores, **todos los días.**
- Para fortalecer tus huesos, **consume 3 lácteos bajos en grasas y azúcares, diariamente.**



Aprovecha las frutas y verduras que tengas en casa



- Para mantener sano el corazón, come **pescado al horno o plancha 2 veces por semana.**
- Para mantenerte hidratado, **toma 6 a 8 vasos de agua al día.**
- **Lee y compara las etiquetas de los alimentos**, y prefiere los que tengas menos grasas, azúcar y sal.
- Consume **legumbres al menos 2 veces por semana**, sin mezclarlas con cecinas.
- **Disminuye el consumo de alcohol.**

Para preparar más rápido tus legumbres, no olvides remojarlas previamente

