



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

UNIDAD SALUD OCUPACIONAL

CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

LPM UNIDAD PAEDIATRIA DE UNIDAD DE UNIDAD

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

LPM UNIDAD PAEDIATRIA DE UNIDAD DE UNIDAD

2

---

---

---

---

---

---

---

---

**NO SALUDABLE**



CLASE 1 Modulo 4 Carlos Molina

LPM UNIDAD PAEDIATRIA DE UNIDAD DE UNIDAD

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**

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

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