

Claves diarias para una vida más saludable



ARMÁ TU MENÚ CON:
1/2 PLATO DE VERDURAS
1/4 GRANOS, 1/4 PROTEÍNAS

+ VARIEDAD
+ SALUDABLE



SUMÁ 30 MINUTOS DE
ACTIVIDAD FÍSICA
TODOS LOS DÍAS

+ MOVIMIENTO
+ SALUDABLE



APAGÁ EL
CIGARRILLO

SIN TABACO
+ SALUDABLE



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Comer de forma **moderada** o achicar las porciones, ayuda a **disminuir o mantener un peso saludable**

Consumir frutas, verduras, legumbres y cereales **disminuye el colesterol** perjudicial para tu corazón

Una alimentación **baja en sodio** (con menos sal), mantiene tus niveles de **presión** en valores **normales** (140/90 mmHg.)

Una alimentación **alta en fibra y baja en calorías**, azúcares, grasas y sodio; contribuye a **prevenir la diabetes tipo 2** y algunos tipos de **cánceres**



ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer actividad física, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y distintos tipos de **cánceres** como el de colon y mamas

Mantiene los **niveles adecuados de glucemia y colesterol**

Ayuda a **controlar tu peso** y disminuye la **grasa no saludable** de tu cuerpo

Mejora tu destreza motriz y habilidad en los movimientos cotidianos

Disminuye el estrés y mejora tu estado de ánimo

Buscá la actividad más adecuada para vos: caminar, correr, andar en bici o cualquier actividad que te guste y puedas sostener



DEJAR DE FUMAR

Disminuye rápidamente los síntomas respiratorios molestos de **tos y flema** por las mañanas

Aumenta tu capacidad respiratoria al momento de realizar actividad física

Ayuda a personas con hipertensión, a **mantener sus valores de presión más próximos a 140/90**

Disminuye la presencia de crisis en **personas con asma**

En mujeres embarazadas, **reduce el riesgo de aborto espontáneo**, nacimientos prematuros y/o de bajo peso

Evita que progresen la bronquitis crónica y el efi sema en personas diagnosticadas con **EPOC**



integracionsanitariacba

DIRECCIÓN GENERAL DE INTEGRACIÓN SANITARIA

Belgrano 1548, Barrio Güemes
integracionsanitaria.cba@gmail.com