

# Autocuidado y hábitos saludables



El cuidado de sí mismo es una **responsabilidad**  
y **deber** de cada persona,  
es un proceso **básico y fundamental**  
para prevenir enfermedades y mantener  
una **buena salud** personal,  
familiar y de la comunidad.



**UNIVERSIDAD LIBRE®**  
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

# Factores importantes del autocuidado

Nutrición saludable

Manejo de emociones

Cuidado de la higiene

Actividad física

Descanso adecuado

La salud física y emocional son factores fundamentales para nuestra felicidad.



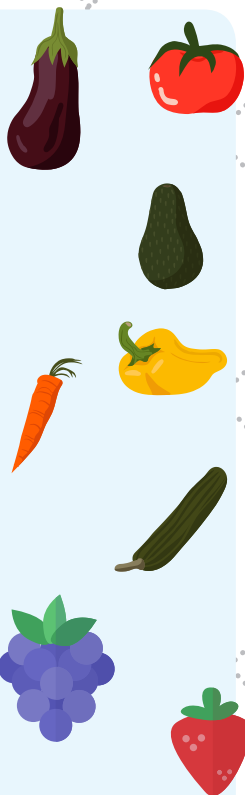
**UNIVERSIDAD LIBRE®**  
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

# ¡Cómo llevar una alimentación saludable?

La base de una alimentación saludable es la **variedad**.



## El plato para comer saludable

### Aceites Saludables

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

### Vegetales

Mientras más vegetales y mayor variedad mejor. Las patatas (papa fritas/papitas) no cuentan.

### Frutas

Coma muchas frutas, de todos los colores.



**UNIVERSIDAD LIBRE®**  
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

## Proteína Saludable

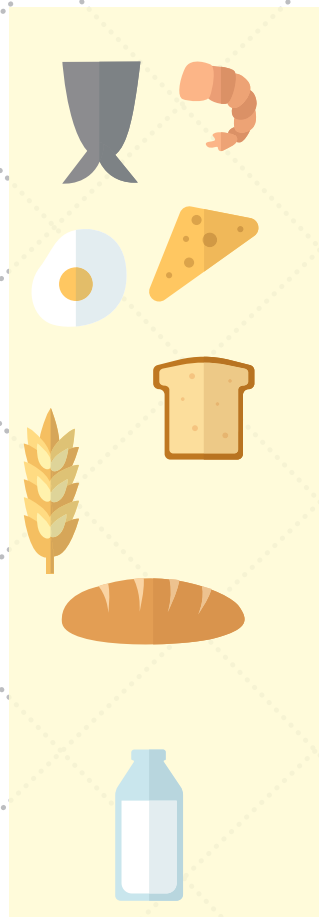
Escoja pecados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambre), y otras carnes procesadas.

## Granos Integrales

Como una variedad de granos (cereales) integrales (consume pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). limite los granos refinados (come arroz blanco y pan blanco).

## Agua

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). limite la leche y lácteos (2-1 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.



# ¡Manténgase Activo!



**UNIVERSIDAD LIBRE®**  
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

“Nuestra **comida** debería ser nuestra **medicina** y nuestra medicina debería ser **nuestra comida**». Hipócrates.



**No**  
olvide:

- Evite el consumo de fritos, embutidos, gaseosas
- Disminuya el consumo de sal y azúcar
- La comida de “paquetes y comida chatarra” no le aporta nutrientes al organismo
- Consuma alimentos frescos sin conservantes
- Hidrate su cuerpo, consuma agua en lugar de jugos, gaseosas o bebidas energizantes
- El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

# Cuidando la higiene favorece su salud

La higiene personal evita la propagación de microorganismos patógenos que pueden afectar la buena salud y la interacción en comunidad.

## Recuerde:

- Lávese las manos frecuentemente, siempre antes de comer y después de ir al baño
- Limpie e hidrate su piel
- La higiene bucal previene enfermedades dentales
- Cuide la higiene del sueño, no consuma alimentos por lo menos una hora antes de acostarse
- La higiene de pies, uñas y cabello le evitarán infecciones que pueden ser causadas por hongos, bacterias o piojos
- La ropa alberga microorganismos, utilice ropa limpia, esto mejora su presentación personal
- Para jornadas de trabajo cuide su higiene postural, realice pausas activas y evite lesiones de columna
- Después de realizar actividad física espere un tiempo prudencial y dúchese, lo cual permitirá eliminar el sudor, refrescarse y mantener una buena higiene



**UNIVERSIDAD LIBRE**  
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...

# Cuide sus emociones



«La salud es la mayor posesión.  
La alegría es el mayor tesoro.  
La confianza es el mayor amigo».

Anónimo

- Piense y actúe de manera positiva
- Evite las personas tóxicas
- Valórese por lo que es, no permita que nadie lo manipule
- Evite el aislamiento, hable, comparta y juegue
- Organice sus actividades y realice actividad física
- Mantenga una conducta responsable, evite el consumo de alcohol, cigarrillo o sustancias psicoactivas
- Nos podemos equivocar, pero podemos mejorar y reinventar... No dude en solicitar ayuda.



Área de Salud y Desarrollo Humano



UNIVERSIDAD LIBRE®  
Vigilada Mineducación



Porque tú cuentas... Marca la diferencia...