

# INTRODUCCIÓN

Todos los días debemos de cuidar nuestra salud, para evitar que esta sufra algún daño. Por eso es recomendable realizar hábitos saludables que favorezcan el valor de nuestro cuerpo.

Este material está elaborado con la finalidad de dar a conocer a los estudiantes inscritos en el CEPJA “CHIMALPAHIN” el tema “Hábitos Saludables” para ampliar, reflexionar y practicarlos en su vida cotidiana y así tener una buena salud, evitando enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer, entre otras.



## OBJETIVO:

Los estudiantes inscritos en el CEPJA “CHIMALPAHIN” conozcan el tema vida saludable, reflexionen qué hábitos realizan y, analicen de qué manera influye la práctica de los mismos en la conservación o deterioro de la salud, física, mental y emocional en sus actividades cotidianas.

### HÁBITOS SALUDABLES



liveworksheet,2022



Ortiz,2022

# COMPETENCIAS DESARROLLADAS POR JÓVENES Y ADULTOS

## Ética del auto cuidado

1

Valorar la salud y realizar acciones que la favorezcan.

2

Cuidar de sí mismo y de los demás con prácticas adecuadas en el diario vivir.

3

Aprender a realizar ejercicio de manera sistemática para el bienestar y el disfrute.

4

Tomar decisiones informadas sobre la práctica de hábitos saludables.

# ¿En que consiste?

## HABITOS SALUDABLES



Quizziz Identidad Digital, 2021

# HABITOS SALUDABLES

Se define como la "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales"(OMS,2012).



# ¿EN QUÉ ACTIVIDADES DEBEMOS ESTABLECER HABITOS SALUDABLES?

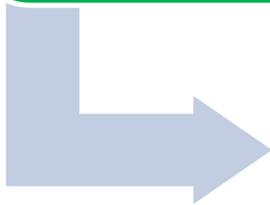


# 1. Actividad Física (recomendaciones OMS)

**\* EJERCICIO  
FORMA  
SISTEMATICA  
\* PARA  
DISFRUTAR**



OMS, 2019

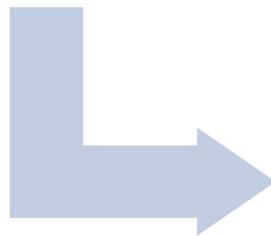


**SUEÑO**



-Heel

Mejía, 2019



**DISMINUIR  
SEDENTARISMO**



Hurtado, 2018



## 2. Higiene y Limpieza

- **PERSONAL**

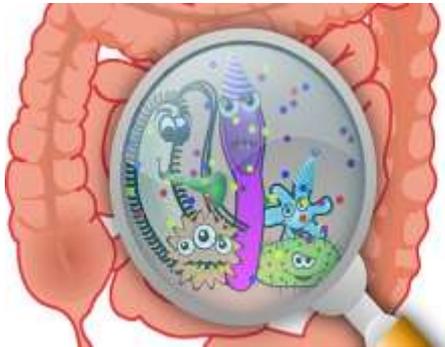
- + **Lavado de dientes por lo menos 3 veces al día o después de cada alimento.**
- + **Baño diario**
- + **Lavado de manos frecuente o aplicación de gel desinfectante**

- **ENTORNO**

- + **Aseo de lugar de trabajo o escuela.**
- + **Aseo de dormitorio y hogar**
- + **Limpieza de calles y banquetas.**
- + **Recolección de basura y tirarla al camión recolector.**

# ¿CÓMO INFLUYE LA HIGIENE Y LA LIMPIEZA ?

Prevención enfermedades Infectocontagiosas o transmisibles.



Pixabay,2018



The Conversation, 2021



García Amoros , 2020



Man use elbow, 2021



Secretaría de salud Sonora, 2021



Centro Nacional Para la Salud de la Infancia y Adolescencia, 2022



Ilutop, 2018

# 3. Alimentación Saludable



NOM-43-SSA2-2005

**1. COMPLETA:** debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

**2. VARIADA:** debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.)

**3. SUFICIENTE:** Aportar la cantidad de alimentos necesaria para mantener el peso dentro de la normalidad(kcal).

**4. EQUILIBRADA :** los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí y distribuidos en 5 tiempos

**5. ADECUADA:** debe ser acorde al grupo de edad, sexo, actividad física , trabajo y estado de salud.

**6. INOCUA:** estar libre de microorganismos dañinos como bacterias, parásitos y virus (lavado, desinfectado, cocción adecuada)

**\*CONSUMIR LA CANTIDAD DE AGUA NATURAL NECESARIA (jarra del buen beber)**

# ¿ QUE LOGRAMOS CON LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

- Mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades (obesidad, diabetes, hipertensión, cáncer , etc.)
- Un buen desarrollo físico y mental
- Desarrollar al máximo nuestras labores y capacidades diariamente.
- Mantener la calidad de vida y prolongarla.
- Reducir el deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales.



# ¡MUY IMPORTANTE!

- \* Prevenir aparición de enfermedades relacionadas con la mala nutrición.
- \* Evitar el consumo de alimentos industrializados (alto contenido en sodio, grasa y azúcares)
- \* Consumir productos de temporada y de producción de nuestra comunidad.
- \* Consumir la cantidad de agua natural necesaria)



SEGOB, 2021



Gómez, 2019



Pérez, 2020



Morales, 2021

# ¡CONSUMIR AGUA ES MUY IMPORTANTE!



Secretaría de Salud, 2017

- Reduce el riesgo de problemas cardiovasculares, renales y digestivos.
- Disminuye las probabilidades de infecciones respiratorias debido a que el agua hidrata las mucosas que recubren la nariz, garganta bronquios y pulmones.
- Ayuda en el proceso digestivo y a mantener un adecuado tránsito intestinal evitando el estreñimiento.
- Beneficia al cerebro, mantiene la piel suave e hidratada, el brillo en el cabello y las uñas sanas.
- Reduce un 45% el riesgo de tener problemas en el colon y a la mitad las probabilidades de desarrollar cáncer de la vejiga.
- Reduce en un 79% el riesgo de padecer cáncer y a mantener lubricadas las articulaciones y los músculos.
- Ayuda a mantener la energía ,incluso la deshidratación de menor importancia puede hacerte sentir cansado, te da dolor de cabeza y te hace perder la concentración.

# ¡A DIVERTIRSE!

## Hábitos saludables



Adultos  
Alimentación  
Ejercicio  
Frutas  
Hábitos  
Limpieza  
Salud  
Vida

Agua  
Cereales  
Enfermedades  
Higiene  
Jovenes  
Proteínas  
Verduras  
Vitaminas



# CONCLUSIONES

Por lo tanto el presente trabajo se desarrollo de manera esquematizada y sintetizada haciéndolo de fácil acceso y consulta sobre hábitos saludables, para los estudiantes inscritos en el CEPJA “CHIMALPAHIN” .

Dicho material permite al estudiante la toma de decisiones informadas sobre el desarrollo de su actividad física, higiene, limpieza personal y de su entorno, adecuada alimentación, e hidratación, para el mejor desarrollo de sus actividades diarias como estudiantes y laborales.

## **Evaluación:**

Cada docente frente a grupo tiene la libertad de implementar su instrumento de valoración y/o evaluación, de acuerdo a su intencionalidad dentro del grupo, una característica en común de los estudiantes jóvenes y adultos es la asistencia irregular a las asesorías o clases, la falta de insumos tecnológicos, sin embargo, la presentación permite adecuarlo a distintos contextos de aulas, se sugieren: *sopas de letras, crucigramas, juegos de basta, ejercicios de discriminación.*

El tema esta dirigido a los programas de Formación para el Trabajo y Educación Básica en sus dos vertientes: Abierto para Adultos y Modelo Educación para la Vida y el Trabajo.



# BIBLIOGRAFÍA

\*Encuesta de Nutrición y Salud 2018. (02 de Febrero de 2018). *Enfermedades Crónicas Degenerativas*.

[https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut\\_2018\\_presentacion\\_resultados.pdf](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf).

\*INEA. 2006. *Vivamos mejor. Libro del adulto*. México

\*Manual de vida saludable. (02 de Febrero de 2023) Hábitos saludables .

<https://www.sev.gob.mx/educacion-basica/esvisa/manual-vida-saludable-para-todos/>

\*Norma Oficial Mexicana NOM-43-SSA2-2005. (25 de Enero de 2023). *El plato del bien comer*.

[http://www.fns.org.mx/wp-content/uploads/2015/09/banner\\_plato\\_comer.png](http://www.fns.org.mx/wp-content/uploads/2015/09/banner_plato_comer.png)

\*Secretaría de Salud Gobierno de México. (02 de Febrero de 2023). *La jarra del buen beber*.

<https://www.gob.mx/issste/articulos/beneficios-de-la-jarra-del-buen-beber>.

# REFERENCIAS

1. Hábitos saludables [ficha interactiva], por liveworksheets, 2022, <https://n9.cl/nwu5m>
2. Autoría propia [fotografía] Gloria Laura Ortiz Garcia ,2022.
3. QUIZZIZ [gif}, por Quizziz Identidad Digital, 2023, <https://n9.cl/dnuzj>
4. Infosalus [imagen], por Pixabay ,2018, <https://infosalus.com>
5. IMER [imagen], por The Conversation, 2021, <https://imer.com>
6. Mediquo [Imagen] por Paula Garcia Amoros, 2020, <https://mediquo>.
7. Vector stock [Imagen] por Man use Elbow, 2021, <https://n9.cl/sfkbh>
8. Secretaria de salud pública [infografía] secretaría salud sonora, 2021, <https://n9.cl/1q6ld>
9. Secretaría de Salud México [Imagen] por Centro Nacional Para la Salud de la Infancia y Adolescencia, 2022, <https://n9.cl/1jib4>
10. Ilutop [Imagen] 2018, <https://n9.cl/ijin4>
11. MOMO Sports Club [Imagen] por OMS, 2019, <https://n9.cl/a9kl6>
12. Federación Mexicana de Diabetes [Imagen] por Mónica Hurtado 2018, <https://n9.cl/o1lsy>
13. Revista Cuadernos de Nutrición [infografía} por NOM-43-SSA2-2005, <https://n9.cl/d2ryq>
14. Gobierno de México [Imagen] por Acciones y Programas SEGOB , 2021, <https://n9.cl/egngo>
15. El Universal on Line [Imagen] por Darinka Gómez, 2019, <https://n9.cl/00ihv>
16. Infoabe.com [Imagen] por Jovani Pérez, 2020, <https://n9.cl/kabfh>
17. Unidad Obesidad Monte Príncipe {Imagen] por Ángela Morales Cerchiaro, 2021, <https://n9.cl/ru294>
18. SEGOB PROFECO [Infografía] por Secretaría de Salud, 2017, <https://n9.cl/nwu5m>