



¡CUIDÁ



TU



SALUD!

PROGRAMA ENTORNOS LABORALES SALUDABLES

¡Seguí una buena alimentación!

Comer con moderación y respetar las 4 comidas diarias - desayuno, almuerzo, merienda y cena - mejoran nuestra salud.



EN EL TRABAJO

- ✓ Para el desayuno y la merienda elegí frutas, yogures descremados, frutos secos y barras de cereal light.
- ✓ Incluiré vegetales cocidos o crudos en tu almuerzo.
- ✓ Elegí carnes bajas en grasa y evitá las frituras.
- ✓ Sustituí los aderezos como mayonesa por condimentos como aceite, vinagre, limón y pimienta.
- ✓ Elegí agua y jugos naturales, en vez de gaseosas y jugo artificiales.
- ✓ Evitá el agregado de azúcar a las infusiones.

EN CASA

- ✓ Prepará tus comidas con alimentos de todos los grupos: verduras, frutas, cereales, pastas, carnes y lácteos.
- ✓ Elegí como primera opción alimentos naturales (frutas, verduras, carnes, cereales), en lugar de alimentos industriales (envasados, congelados).
- ✓ Cociná al horno, al vapor, parrilla o plancha, y evitá las frituras.
- ✓ Consumí como mínimo 5 porciones de frutas o verduras por día.
- ✓ Tomá por lo menos 2 litros de líquido por día.
- ✓ Cociná con poca sal y evitá agregar sal a las comidas preparadas.

Cuando alguien fuma en un espacio cerrado, el aire se contamina con humo de tabaco y todas las personas - sean o no fumadoras - están expuestas a sus efectos nocivos.



¡Elegí una vida libre de tabaco!

- ✓ Cuidemos entre todos nuestra salud eligiendo ambientes 100% libres de humo.
- ✓ Los ambientes 100 % libres de humo de tabaco incentivan a tomar la decisión de dejar de fumar.
- ✓ Un ambiente 100% libre de humo de tabaco también ayuda a las personas que fuman a reducir su consumo.

- ✓ Si querés dejar de fumar, consultá con tu médico, quien te acompañará y te brindará un tratamiento. ¡Es posible!
- ✓ Dejando de fumar, transmitís un buen ejemplo a tus hijos, reducís el riesgo de enfermedades graves, tenés mayor capacidad para hacer ejercicio, ahorrás dinero y mejorás tu calidad de vida.

¡Hacé actividad física!

La clave es incorporar el ejercicio como un estilo de vida, mantener el cuerpo en movimiento. Realizar **30 minutos por día** de ejercicio a un ritmo moderado protege tu salud.

EN EL TRABAJO

- ✓ Realizá pausas de entre 5 y 10 minutos cada dos o tres horas para estirarte con ejercicios simples en frente del escritorio.
- ✓ Elegí la escalera en vez del ascensor.
- ✓ Usá la bicicleta para ir al trabajo.
- ✓ Bajá una parada antes del colectivo para caminar más.

EN CASA

- ✓ Caminá siempre que puedas: paseá a tu mascota o llevá a tus hijos a la escuela.
- ✓ Evitá el auto para distancias cortas.
- ✓ Usá la bicicleta para pasear o como medio de transporte.
- ✓ Hacé tareas domésticas intensas, como barrer la casa, limpiar vidrios y jardinería.
- ✓ Practicá juegos recreativos que activen el cuerpo como saltar a la sogá, bailar y jugar con los niños.

FIC Argentina es una organización sin fines de lucro creada en 2008 con la misión de promover hábitos saludables e impulsar políticas públicas que garanticen la protección del derecho a la salud.

Buscamos reducir las enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente las cardiovasculares y cerebrovasculares; prevenibles con hábitos saludables. Por eso, desarrollamos tres líneas de trabajo: promoción por una vida sin tabaco, promoción de alimentación adecuada y fomento de la actividad física.

¿Te interesa la protección de la salud?

Podés ayudar a promover hábitos saludables y prevenir enfermedades crónicas:

- Sumate como voluntario de nuestra organización.
- Colaborá por única vez o periódicamente con una donación.

Entrá en
www.ficargentina.org

Escribinos a
institucional@ficargentina.org

Llamanos al
(5411) 4831 2238

¡Seguinos!

[t @ficargentina](https://twitter.com/ficargentina) | [f /ficargentina](https://facebook.com/ficargentina)