

Come correctamente y muévete



MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE



MÍDETE



MUÉVETE

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



A las personas que trabajan fuera de casa les es difícil y complicado comer correctamente y hacer ejercicio diario.

Comen generalmente en puestos callejeros, en fondas o restaurantes económicos y en ocasiones en malas condiciones higiénicas.

En sus centros de trabajo suelen consumir alimentos con grasas, azúcares o sal; que provocan que la dieta diaria de las personas que trabajan sea poco saludable y en ocasiones excesiva.

Por otro lado la vida cotidiana los ha convertido en seres pasivos que permanecen todo el tiempo sentados frente a una computadora o máquina de escribir; hablando por teléfono o haciendo cualquier otra actividad propia del trabajo, y en la casa igual, llegan tan cansados que lo único que se les ocurre es ver televisión.

Las consecuencias no se hacen esperar y un día el vestido o pantalón preferido o las camisas y blusas apenas cierran, es decir ya tenemos sobrepeso y si le seguimos, tendremos obesidad.

Y lo más grave, podemos enfermar de diabetes, hipertensión, cáncer gástrico, entre otros.

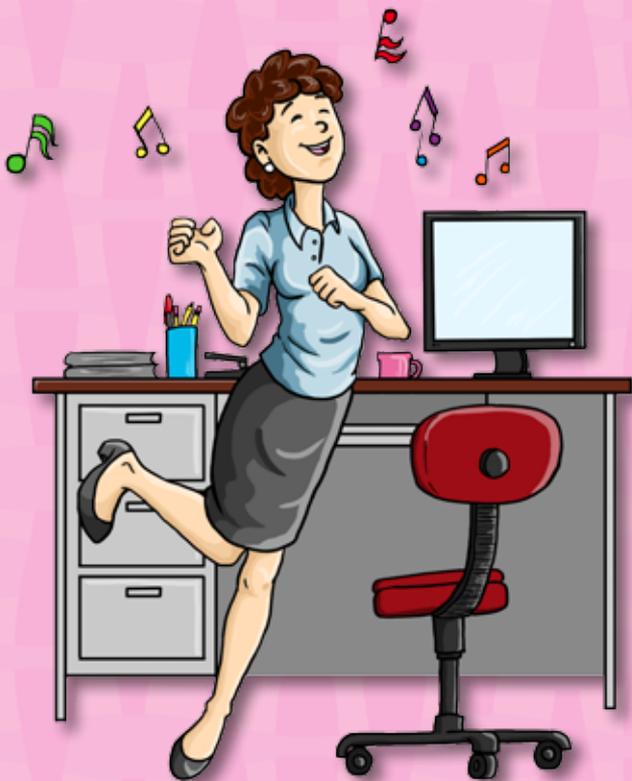


La alimentación correcta y la actividad física diaria son recomendables para mantener un buen estado de salud en todas las etapas de la vida.

Combinando la alimentación correcta con la actividad física diaria, previene el sobrepeso y la obesidad y disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes.

Dieta correcta se refiere a comer diariamente alimentos de los tres grupos: verduras y frutas; cereales; leguminosas y alimentos de origen animal, incorporando por lo menos un alimento de cada grupo en el desayuno, comida y cena.

Actividad física no sólo se refiere a la práctica de algún deporte, pueden ser ocupaciones diarias como caminar, subir escaleras, barrer la casa, hacer ejercicio sencillo, bailar, brincar o bien practicar algún deporte como nadar, jugar pelota, jugar tenis, correr, etc.



¿Cómo comer correctamente y realizar actividades físicas, si permanecemos fuera de casa todo el día?

Tú puedes comer correctamente tanto en tu casa como fuera de ella si aplicas una serie de medidas y consejos sencillos; también puedes ejercitar tú cuerpo y pasarla bien.

¿Cómo?

Es importante que comas tres comidas principales y dos colaciones al día.

¿Por qué?

El desayuno es el inicio de la alimentación durante el día. Rompe con el ayuno de una larga noche y aporta la energía y nutrimentos que el cuerpo necesita.

Es muy saludable consumir un refrigerio a media mañana y otro a media tarde, tomar por lo menos 8 vasos de agua simple y hacer actividad física.

¿Pero y en la comida cómo le hago?

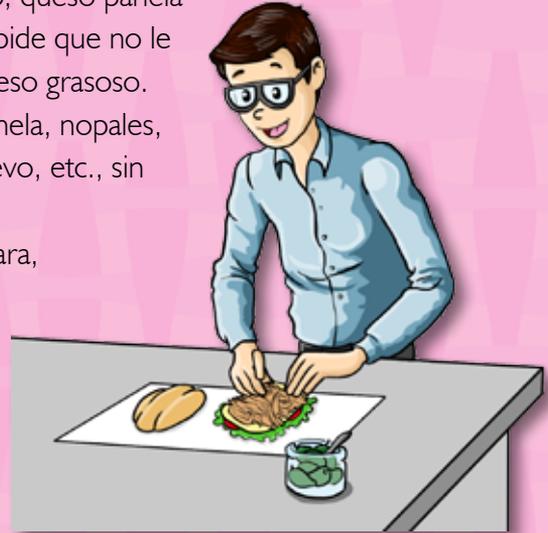
Es frecuente pensar que el comer fuera justifica no tener una buena alimentación pero contrario a lo que piensas hay opciones para comer correctamente, aquí te damos algunas sugerencias y consejos:

- En lo posible evita las comidas rápidas a base de pan, frituras, cremas, queso o azúcares.
- Si te gustan las tortas, cuida que éstas estén preparadas con pan integral o bolillo sin



migajón a base de pollo asado, jamón de pavo, queso panela y con verduras como jitomate, cebolla, rajas, pide que no le agreguen crema, mayonesa, mantequilla o queso grasoso.

- Come tacos o quesadillas asadas de queso panela, nopales, flor de calabaza, rajas, aguacate, ejote con huevo, etc., sin agregarles crema o cualquier otro aderezo.
- En lo posible come verduras y frutas con cáscara, cereales integrales y frijoles de la olla que te proporcionan fibra para mantener en buen estado de salud a tu organismo.
- Cerciórate de que los alimentos que te den estén en buen estado y limpios.



**Recuerda siempre: manos limpias,
antes de preparar, servir o comer alimentos.**

A veces es preferible llevar comida de tu casa para comer en tu trabajo:

Compra una lonchera para llevar tu comida, de preferencia que tenga divisiones para que puedas llevar, por ejemplo: arroz o pasta, algún tipo de carne (pollo, ternera, queso panela, pavo, chuleta ahumada, atún, jamón, etc.); ensalada y una fruta.

No te olvides de tomar líquidos de preferencia agua, o agua con frutas sin azúcar.

Evita utilizar crema, mantequilla o margarina a los alimentos que lleves a tu trabajo.

Procura comer en compañía, te hace bien porque tu cuerpo y tu mente se relajan.

Procura desayunar todos los días en tu casa, así evitaras comer alimentos en lugares no muy higiénicos y con alto contenido de grasas, azúcares o sal.

Necesitas controlar las porciones para moderar el aporte energético de tu alimentación en específico de tu comida fuera de casa.

Recuerda que la alimentación debe ser variada, suficiente y equilibrada, para cubrir tus requerimientos.

Te presentamos una forma sencilla para conocer los tamaños promedio de las porciones utilizando medidas caseras y puedes determinar a partir de ellas tu menú a la hora de la comida.

Alimentos	Tamaño de la porción
Fruta o verdura	1 taza o 1 pieza mediana
Pan blanco o integral	1 rebanada
Tortillas de maíz o harina	1 pieza
Arroz o pastas	½ taza
Frijol, lentejas, habas	½ taza
Papa	1 pieza mediana
Queso	30 gramos, 1 rebanada
Carne, pollo o pescado	90 gramos, 1 bistec mediano
Mantequilla, mayonesa o aceite	1 cucharadita
Cajeta, mermelada, miel	1 cucharadita

Adopta la pausa para la salud

En la oficina es necesario tomar un descanso de 10 a 15 minutos para que hagas los siguientes ejercicios e invita a tus compañeros procurando que sea diario y a la misma hora.

Ejercicios de calentamiento

Repite cada uno de 3 a 5 veces.

Cabeza

Mueve la cabeza hacia el frente y hacia atrás lentamente.
Gírala suavemente a la derecha y a la izquierda.
Inclínala de izquierda a derecha.

Hombros

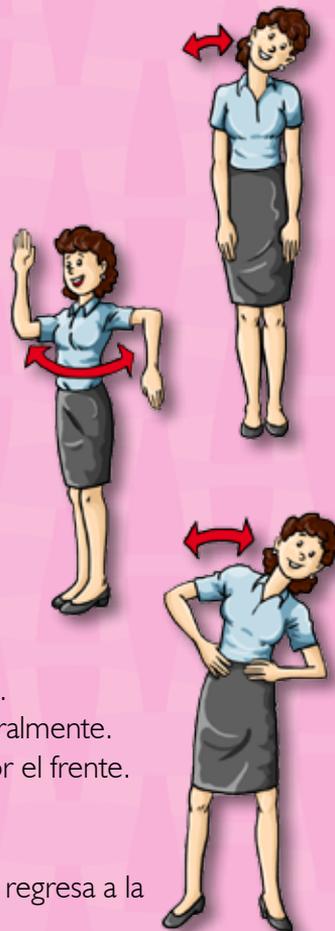
Sube los hombros y déjalos caer hacia abajo.
Muévelos hacia delante y hacia atrás alternando.

Brazos

Muévelos como si fueras corriendo.
Elévalos al frente a la altura de la cara y regresa a la posición original.
Elévalos a la altura de los hombros y regresa a la posición inicial.
Elévalos al frente y de ahí arriba de la cabeza, luego bájalos lateralmente.
Elévalos lateralmente y luego a la altura de la cabeza, bájalos por el frente.

Cintura

Con las manos en la cintura flexiona el tronco hacia la derecha; regresa a la posición inicial y flexiona hacia la izquierda.



Diez ejercicios para la oficina o trabajo

Existen ejercicios que se pueden hacer cerca de tu escritorio o espacio de trabajo.

Alivian el estrés, quemas calorías y te sientes mucho más relajado y saludable.

Encuentra el momento apropiado para realizarlos dentro de tu ambiente de trabajo:

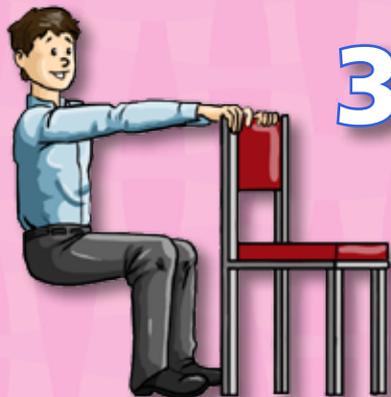
1. Da un paso lo más amplio posible hacia adelante con tu pierna derecha, hasta que el muslo quede paralelo al piso. Utilizando la misma pierna regresa a su posición de comienzo. Repite el ejercicio con la pierna izquierda, puedes detenerte de tu escritorio.



2. Con la espalda tocando la pared, mueve los pies lejos de ella para que la pared sostenga el peso de tu espalda. Dobra las rodillas para que las piernas formen un ángulo de 90 grados. Mantén esa postura durante 5 segundos.



3. Párate firmemente frente a una silla, con los pies separados. Dobra las rodillas como si te sentaras en la silla, cargando el peso de tu cuerpo sobre los talones. Cuando tus piernas estén paralelas al asiento de la silla, sube lentamente hasta llegar a la posición original.



4. Párate firmemente con los pies apuntando hacia delante. Luego, dobla lentamente las rodillas en la dirección de los dedos, hasta que no puedas verlos desde ningún ángulo. Lentamente, regresa a la posición de inicio.



5. Levanta y baja los talones del piso, utilizando tu escritorio o el archivero para lograr equilibrio.

6. De vez en cuando siéntate y párate de tu silla o da pequeñas caminatas alrededor de tu escritorio.



7



7. Realiza ejercicios para los glúteos, sentándote o parándote, y manteniéndolos apretados por un tiempo, para luego relajarlos.

8. Si estás solo, tírate al piso y haz algunos ejercicios abdominales, como apoyar la espalda con las rodillas dobladas para luego intentar tocarlas, contar hasta dos, y luego regresar al piso. Asimismo permanece en el piso para hacer otro tipo de abdominales, por ejemplo con las piernas estiradas o con las piernas sobre un banquito o contra una pared.

9. Con las palmas de las manos en una silla –de espaldas a ella– y los pies en el piso, ve bajando la cadera hasta el final de la silla, dobla los codos, y baja el cuerpo para luego poner derechos los brazos y volver a la posición inicial).

10. Disminuye la tensión subiendo los hombros hacia las orejas, manteniendo esta posición unos segundos y luego relájalos.

8



9

10



Algunas consideraciones:

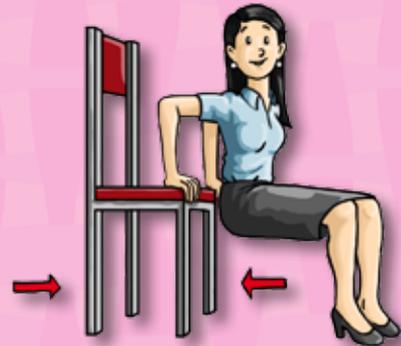
Recuerda, siempre será muy importante que realices antes ejercicios de calentamiento, o bien comiences a ejercitarte gradualmente.

En todos los casos, realiza suficientes repeticiones de cada ejercicio hasta sentir algo de fatiga, con el fin de cerciorarte de que los músculos estén trabajando.

Por último, si no estás familiarizado con los ejercicios de entrenamiento, también podrías buscar la ayuda de un entrenador personal o en la unidad de salud para que te asesoren. Los ejercicios de calentamiento puedes realizarlos en tu casa diariamente a lo largo del día alrededor de 10 minutos cada vez hasta completar 30.

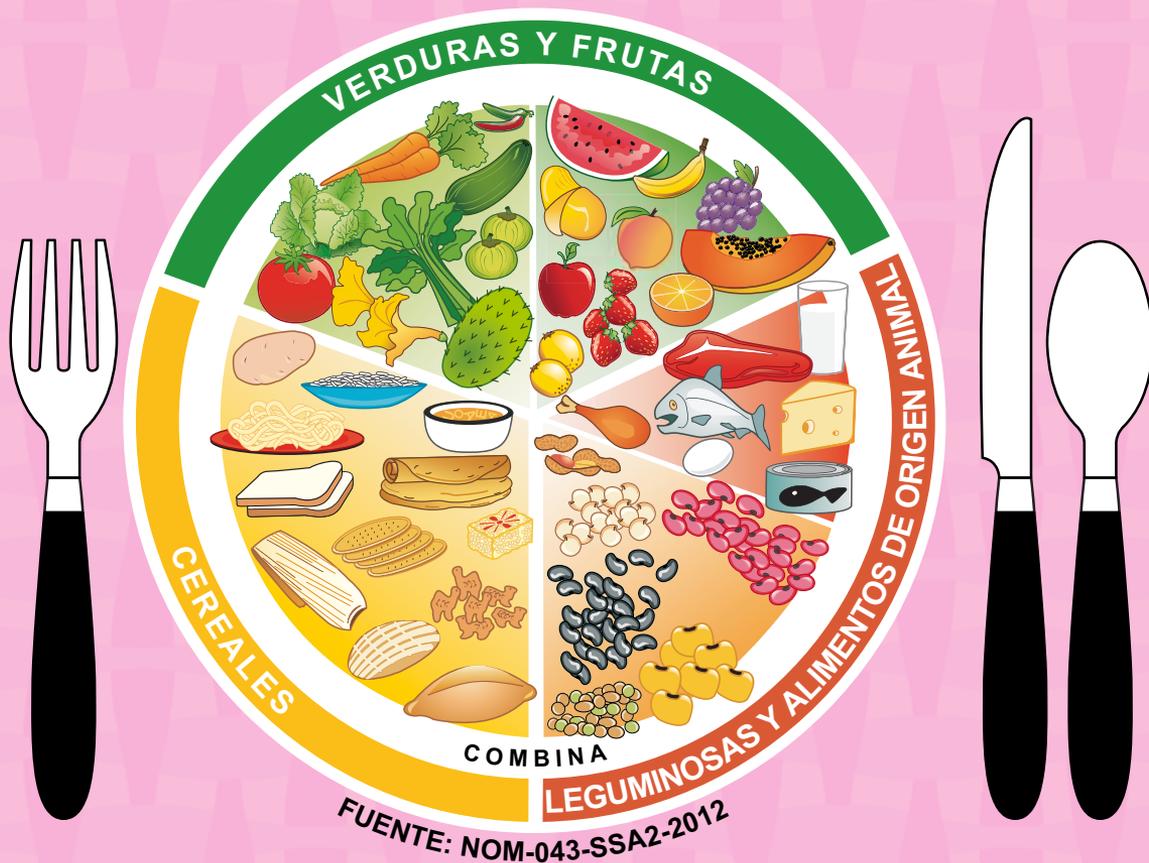
Asimismo, consulta siempre a tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios, para evitar sufrir problemas de salud y/o lesiones.

En este sentido, si utilizas una silla para realizar los ejercicios, asegúrate de escoger una que no tenga ruedas.



Alimentación correcta + actividad física = a salud

El Plato del Bien Comer



La Dirección General de Promoción de la Salud, de la Secretaría de Salud, agradece a **Yakult** el apoyo para el diseño y la impresión de este material.