		GESTION GERENCIAL	
¡SUS ALIADOS ESTRATEGICOS!		Código:	GG-F-001
COMUNICACIÓN INTERNA		Fecha:	01 Enero 2020
Aprobado por: Auditor de calidad		Versión:	2
Autorizado por: Gerente General		Página 4 de 4	

PAUTAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Consumo de grupos de alimentos

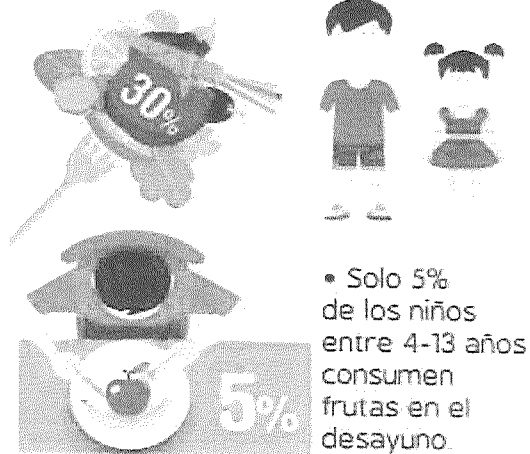
Consumo de leche

- Las recomendaciones mexicanas sugieren el consumo de leche descremada, sin embargo la mayoría de los niños consumen leche entera.



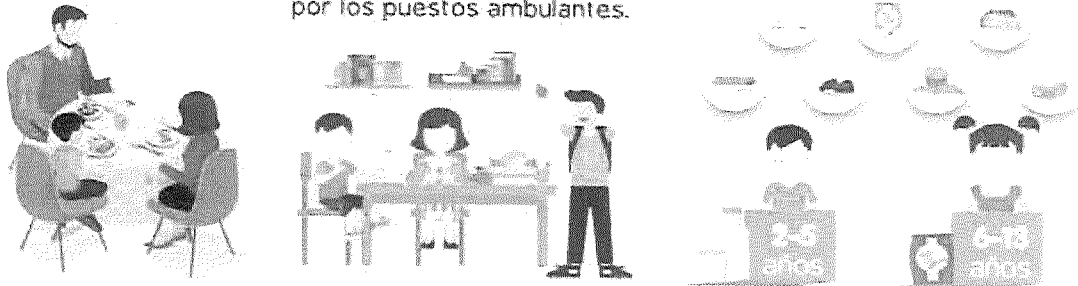
Frutas

70% de los niños entre 9-13 años no consume frutas.




Lugar de consumo de alimentos.

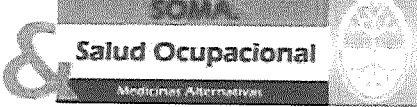
- Los niños consumen la mayoría de sus comidas dentro de casa.
- El lugar de consumo de alimentos fuera de casa más común es la escuela seguido por los puestos ambulantes.



Información obtenida de los volúmenes de FISS KIDS elaborando los datos de TRIANMUT 2017. Para mayor información contactar a: informacion@issy.mx o al 011 999 226 1177.

Socializado por correo electrónico acatando
Protocolo de bioseguridad covid-19.


Alexander Maldonado
NIA 999 226 1177

		GESTION GERENCIAL	
¡SUS ALIADOS ESTRATEGICOS!		Código:	GG-F-001
COMUNICACIÓN INTERNA		Fecha:	01 Enero 2020
Aprobado por: Auditor de calidad		Versión:	2
Autorizado por: Gerente General		Página 3 de 4	

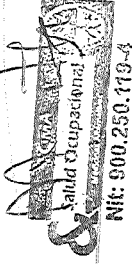
PAUTAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

BENEFICIOS DE TROTAR

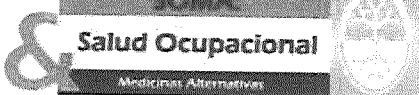


*Realizado por correo electrónico
acertando protocolo de Bioseguridad covid19*


M. A. Mella



NIC: 900.250.119-4

	GESTION GERENCIAL	
	¡SUS ALIADOS ESTRATEGICOS!	
COMUNICACIÓN INTERNA		Código: GG-F-001 Fecha: 01 Enero 2020 Versión: 2
Aprobado por: Auditor de calidad	Autorizado por: Gerente General	Página 2 de 4

PAUTAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



HÁBITOS SALUDABLES

La práctica correcta y continua de los hábitos saludables beneficia mucho a nuestra salud, alimenta nuestro bienestar e incrementa nuestra esperanza de vida varios años más.

1

Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas.

2

Práctica continua de ejercicio físico y deporte para fortalecer músculos y huesos, potenciar el corazón, mejorar la circulación sanguínea, relajar la mente y quemar calorías.

3

Sostener un ritmo de sueño saludable para descansar y generar energías para el desempeño de las tareas del nuevo día.

4

Una buena salud sexual es cardiosaludable y relaja nuestra mente.

5

Disfrutar del tiempo libre de una forma eficiente y placentera.

6

Ejercitar la mente para que funcione correctamente y evitar el deterioro cognitivo y la aparición de demencias.

7

Tomar medidas para mejorar la salud mental y descargar la tensión nerviosa diaria para evitar estrés, ansiedad, depresiones...

8

Una buena salud sexual es cardiosaludable y relaja nuestra mente.

9


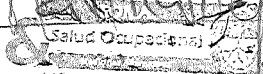
Prevenir en lo posible accidentes domésticos, laborales y de tráfico.

10

Evitar el consumo excesivo de alcohol, drogas de abuso, medicamentos y tabaco que son perjudiciales para la salud.

Socializado por correo electrónico acatando protocolo de Bioseguridad covid-19.

AVENIDA 2E NORTE 24N-58 BARRIO SAN VICENTE
www.saludocupacionalymedicinasalternativas.com
 teléfono: 6675006-3122697500



 Nit: 900.250.119-1

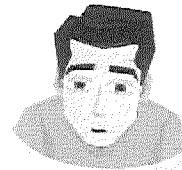
PAUTAS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ASPECTOS QUE AFECTAN LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA



CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS: TABACO, ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

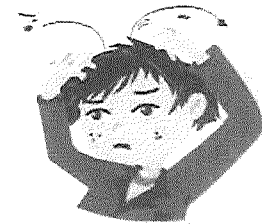
SEDENTARISMO, FALTA DE EJERCICIO



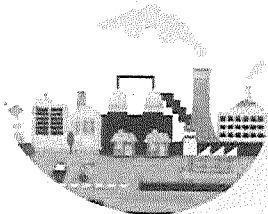
INSOMNIO



ESTRÉS



FALTA DE HIGIENE PERSONAL



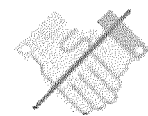
CONTAMINACIÓN AMBIENTAL



NO RELAJAR ACTIVIDADES DE OCIO O AFICIONES



DIETA DESBALANCEADA



FALTA DE RELACIONES INTERPERSONALES

Doktuz

Socializado por correo electrónico.
 acatando protocolo de Bioseguridad covid-19.

[Handwritten signature]
 Salud Ocupacional
 Nit: 900.250.119-4