

Fecha desde: 11/04/2020 Hasta: 15/04/2020

GUÍA PARA EL APRENDIZAJE Promoción de la salud y prevención de la enfermedad

NOMBRE DE ALUMNO/A: CURSO:
3º medio

OA3: Aplicar estrategias de promoción de salud, prevención de enfermedades, hábitos de alimentación saludable para fomentar una vida adecuada para la familia y comunidad de acuerdo a modelos definidos por las políticas de salud.

AE1: Analiza la higienización de los alimentos para evitar así los riesgos para la salud.

Objetivo: Conocer pauta de alimentos saludables.

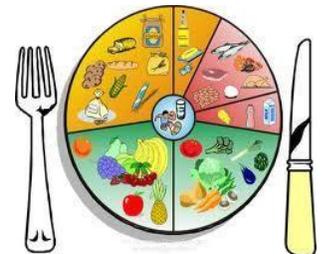
GUÍA DE VIDA SALUDABLE DE ENFERMERIA.

Son hábitos y costumbres de cada persona para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atender contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural y social.



¿Cómo lograr un estilo de vida saludable?

- 1) **Alimentación saludable:** la mejor forma de armar una dieta equilibrada y sana debe incluir únicamente los alimentos tal cual nos los ofrece la naturaleza



- 2) **Realizar ejercicio físico regularmente:** las personas sedentarias tienen mayores riesgos de sufrir enfermedades cardiacas, hipertensión y obesidad en comparación a las personas que tienen una actividad física activa y regular. Una vida saludable necesita de una alimentación de grasa corporal que mejora la función neuronal y hormonal, además, previene distintas enfermedades. Intenta elaborar una rutina de ejercicio físico semanal y a lo largo del tiempo conviértela en una parte más de tu día a día.



- 3) **Evitar alimentos o sustancias que enferman tu cuerpo:** el hábito de fumar, tomar drogas o beber alcohol es la primera conducta que ha de abandonarse si se quiere tener una vida saludable, estas sustancias perjudican seriamente tu organismo, en muchos aspectos y el consumo excesivo puede causarte incluso la muerte.
- 4) **Respetar tus horas de sueño:** las horas de sueño también son fundamentales a la hora de la vida saludable, puedes comer bien, hacer ejercicio, vivir con tranquilidad, pero si no respetas tus horas de sueño, tu salud se verá afectada de una forma u otra. Los adultos que no duermen lo suficientes presentan un 89% más riesgos de padecer obesidad que las personas que duermen entre 7-8 horas diarias.



El sistema elige vivir sano, tal como la señala la ley 20.670.

En este sentido no se debe hablar de “programa”, puesto que en estricto rigor es un sistema intersectorial del que son parte todas las políticas, planes y programas del estado que comparten como los pilares del sistema, el programa reconoce que la salud y el bienestar físico son un derecho de todos, por ello, se han creado iniciativas con el fin de mantener una mejor calidad de vida

- ✓ **Ruta Saludable:** Busca combatir la obesidad y promover una alimentación sana. Esta iniciativa cuenta con talleres educativos “quioscos verdes”
- ✓ **Colaciones Saludables:** busca fomentar una alimentación saludable en los colegios y al interior de toda la comunidad.
- ✓ **Vive tu Huerto:** busca implementar hábitos saludables en escuela Vulnerables a través de talleres que fomentan la producción de alimentos, la adopción y la relevancia de frutas y verduras en la alimentación diaria.
- ✓ **Escuela saludable para el aprendizaje:** busca promover una alimentación sana, la realización de actividad física y el correcto cuidado de la salud bucal en colegios de educación parvularia y básica.
- ✓ **Escuela de gestores sociales:** es un programa de desarrollo de competencia que permite formar a profesionales del sector público y dirigentes sociales en temas relacionados con la participación ciudadana y el ejercicio de derechos en salud.

Ministerio Nacional de Salud, MINSAL (2015). Promoción de la salud y participación ciudadana: *Elige Vivir Sano*. Recuperado 5 de mayo 2020 en: https://www.minsal.cl/promocion_participacion_evs/

Actividad

Una vez comprendida la Guía Responde las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué entiendes por vida sana? Fundamenta tu respuesta
- 2) ¿Qué ocurre, si no tenemos una actividad física adecuada?
- 3) ¿Porque es importante la ley 20.670?

Debe ser entregado el día lunes 18 de mayo en los correos de sus respectivos docentes.

profeali.enfermeria@gmail.com
profe.patricia.pacheco@gmail.com
marilin.vivanco.cordova@hotmail.com