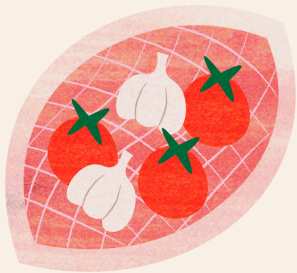


# Hábitos para un estilo de vida saludable

## NUTRICIÓN Y ERGONOMÍA

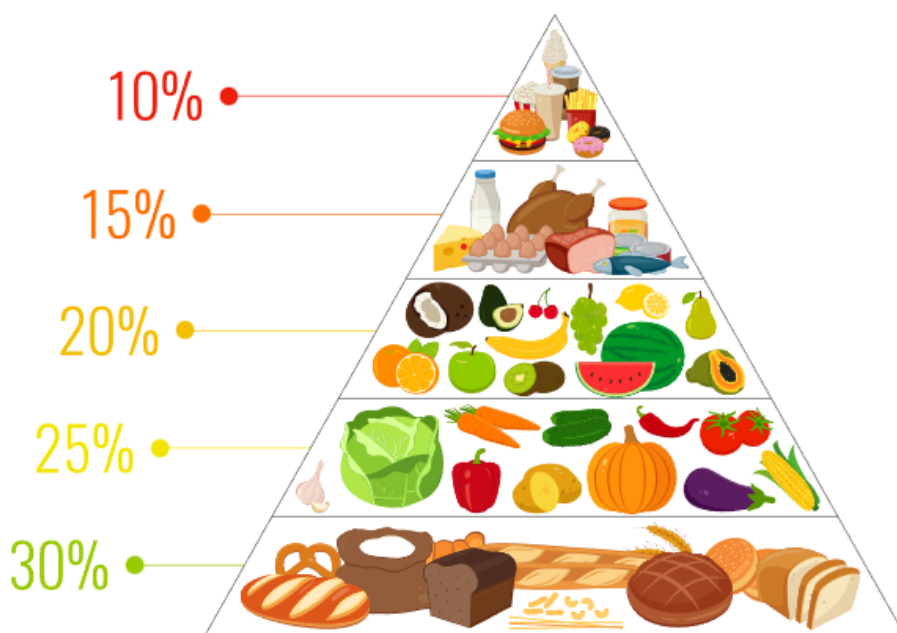
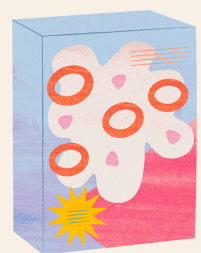


### ¿QUÉ ES NUTRICIÓN?

Es la ingesta de alimentos de acuerdo con las necesidades dietéticas específicas de cada organismo

### ¿CÓMO NUTRIRSE ADECUADAMENTE?

Siguiendo a la pirámide de la nutrición, la cual nos dice la cantidad y el tipo de alimentos que debemos comer cada día



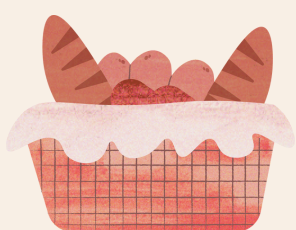
GOLOSINAS

CARNES

FRUTAS

VERDURAS

CEREALES

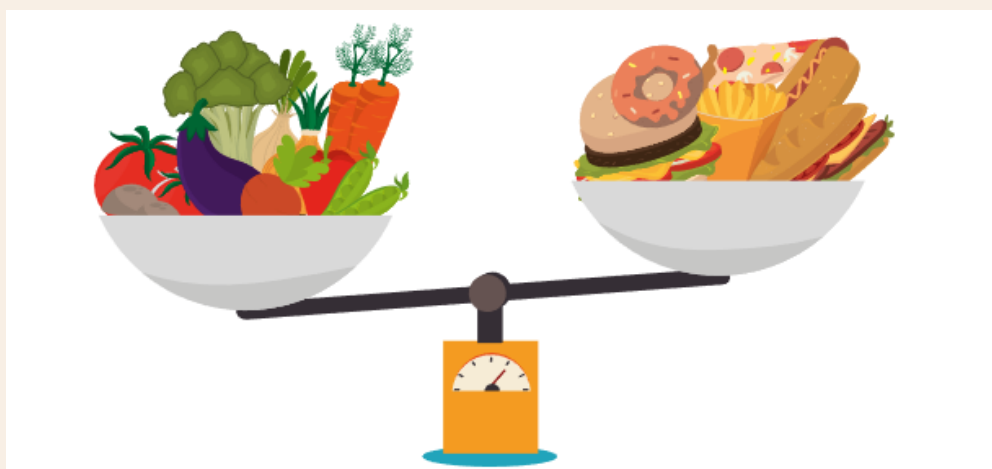


### ¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

Es como medimos la cantidad de energía que nos proporciona un alimento. La dieta de un adulto debe estar entre 1000 a 5000 kilocalorías por día

### ¿QUE TANTO DEBO COMER AL DÍA?

Lo ideal es mantener un equilibrio entre el consumo y el gasto calórico, o sea alimentarte lo suficiente para no perder energías, pero sin subir demasiado de peso



No olvides los alimentos con las vitaminas, proteínas y nutrientes necesarios para cada día

Pero tampoco olvides darle variedad a tu dieta, siempre comiendo todo tipo de alimento en cantidades justas

## ¿Y QUÉ ES LA ERGONOMÍA?

Es la ciencia que estudia y diseña los puestos de trabajo, máquinas, entornos y herramientas, para hacerlos más cómodos y prácticos para las personas

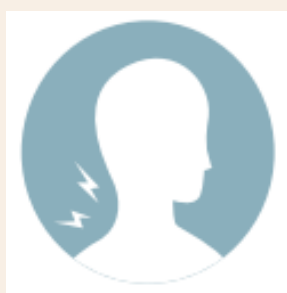


## ¿POR QUÉ DEBO REVISAR MI PUESTO DE TRABAJO?

Porque este se debe adecuar a las necesidades físicas de cada persona. Básicamente debe estar hecho a medida de el cuerpo de cada uno

## ALGUNOS ELEMENTOS QUE DEBO TENER EN CUENTA PARA MI PUESTO DE TRABAJO

### ALTURA DE LA CABEZA Y HOMBROS



### ALCANCE Y TAMAÑO DE LAS MANOS



### LONGITUD DE PIERNAS



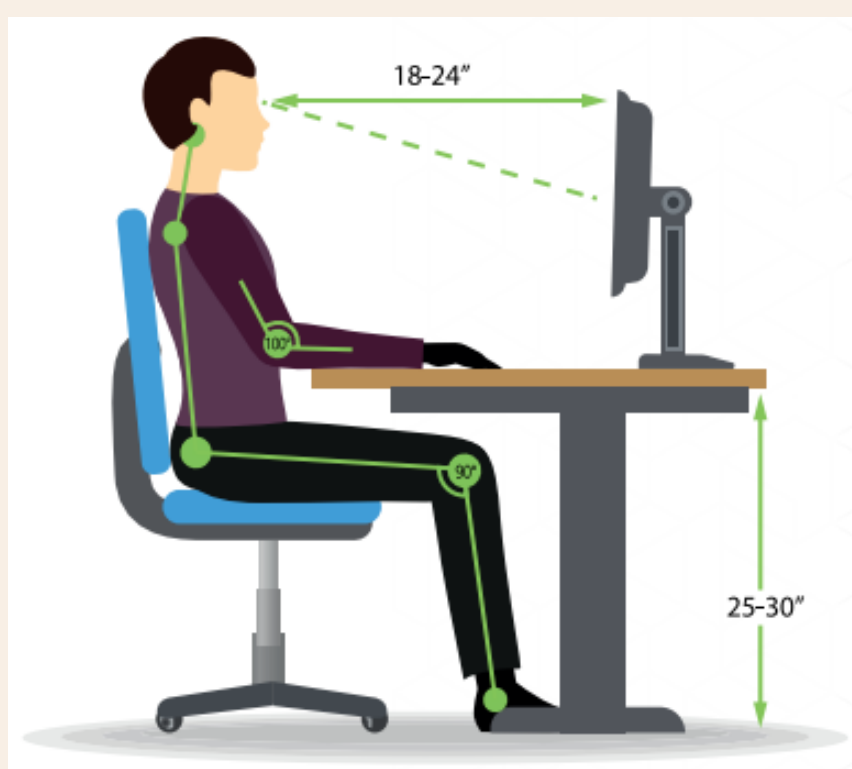
### TAMAÑO DEL CUERPO



### ALTURA DE CODOS



Lo importante es adecuar el puesto de trabajo según las medias físicas y necesidades de cada persona. Con esto se garantiza la comodidad y la salud, así como la productividad y el confort.



## NUNCA OLVIDES...



**BEBER AGUA  
CONSTANTEMENTE**



**HACER EJERCICIO**



**DESCANSAR**