

PLAN DE HIGIENE Y GASTO CALÓRICO


GA6_230101507_AA2_EVO1
Danny Julián Perilla Mikán





Las necesidades energéticas de una persona dependen de factores como edad, género, peso, altura y nivel de actividad física. También influyen condiciones de salud, como embarazo o enfermedades, y objetivos personales, ya sea mantener, perder o ganar peso.


01

FUENTES DE ENERGÍA Y SU APORTE

 **Carbohidratos** (50-60%)
Cereales, frutas, legumbres.

 **Proteínas** (10-20%)
Carnes, huevos, legumbres, lácteos.

 **Grasas saludables** (20-30%)
Aceites vegetales, frutos secos, aguacate.

 **Hidratación**
Se recomienda beber 2 a 3 litros de agua al día.

03

CALORÍAS RECOMENDADAS

Nivel de actividad	Hombres (kcal/día)	Mujeres (kcal/día)
Sedentario	2,000 - 2,400	1,600 - 2,000
Moderado	2,200 - 2,800	1,800 - 2,200
Activo	2,400 - 3,000	2,000 - 2,400

02

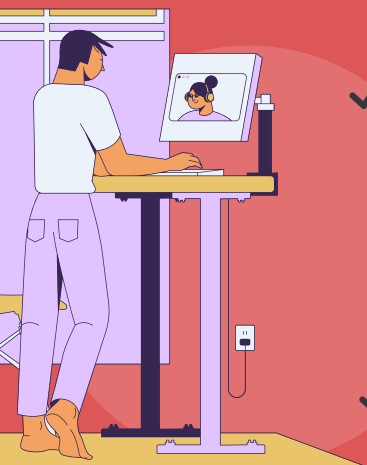
FACTORES QUE AFECTAN ESTOS APORTES

- ✓ Metabolismo individual
- ✓ Tipo de actividad diaria
- ✓ Clima y temperatura
- ✓ Hábitos alimenticios

04










ERGONOMÍA EN EL PUESTO DE TRABAJO



- ✓ Silla ajustable con soporte lumbar y respaldo recto
- ✓ Altura de la pantalla alineada con los ojos para evitar tensión en el cuello
 - ✓ Teclado y mouse accesibles para evitar posturas forzadas
- ✓ Espacio para moverse y mantener buena circulación sanguínea
 - ✓ Iluminación adecuada para reducir fatiga visual
- ✓ Pausas activas cada 30-60 minutos para estirarse y relajar los músculos

05

FACTORES CLAVE PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- ◆ Alimentación balanceada  → Incluir variedad de nutrientes.
- ◆ Ejercicio físico regular  → Al menos 150 minutos semanales.
- ◆ Sueño de calidad  → Dormir entre 7-9 horas diarias.
- ◆ Manejo del estrés  → Meditación, respiración profunda y pausas.
- ◆ Hidratación constante  → Evitar exceso de bebidas azucaradas.
- ◆ Evitar hábitos nocivos  → Reducir alcohol y evitar el tabaco.
- ◆ Chequeos médicos regulares  → Prevenir y detectar enfermedades a tiempo.

05