

HIGIENE Y GASTO CALORICO

Factores para determinar las necesidades energeticas



- EDAD: los jóvenes tienen un metabolismo basal mas alto
- SEXO: Los hombre tienen mayor metabolismo que las mujeres
- ACTIVIDAD FISICA: leve, moderado, intenso
- MASA MUSCULAR: a mayor peso mayor metabolismo basal
- TALLA: las persona mas alta tiene un mayor TMB
- CLIMA: los climas frios necesitan mayor TMB

Aporte calorico de los alimentos

Carbohidratos

Proporcionan alrededor de 4 calorías por gramo y son una fuente principal de energía para el cuerpo. Se encuentran en alimentos como cereales, pan, arroz, pasta, frutas y verduras.



Proteinas

También proporcionan alrededor de 4 calorías por gramo y son esenciales para la reparación y el crecimiento de los tejidos. Fuentes de proteínas incluyen carne, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres y frutos secos.

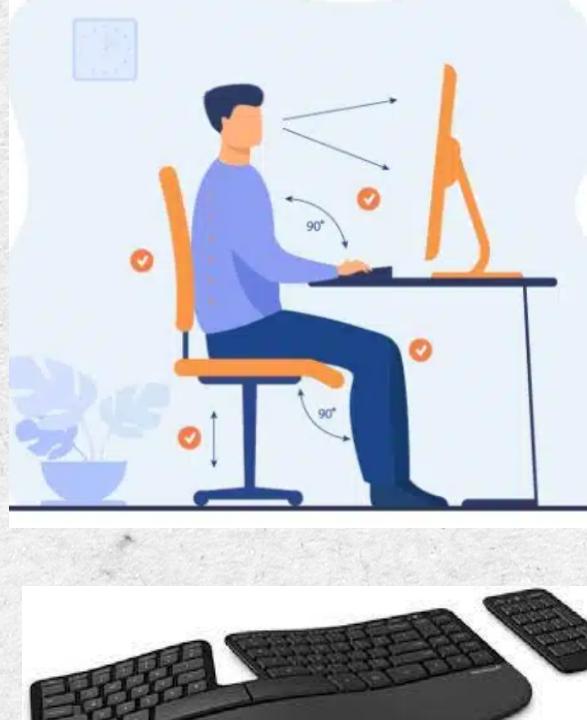


Grasas

Proporcionan aproximadamente 9 calorías por gramo y son una fuente concentrada de energía. Se encuentran en aceites, nueces, semillas, aguacates y alimentos ricos en grasas como pescado graso.



Puesto de trabajo ergonomico



Silla Ergonomica:
Ajustable en altura para que los pies descansen cómodamente en el suelo.
Respaldo que se ajuste a la curva natural de la columna.

Monitor:
A la altura de los ojos para evitar inclinaciones innecesarias del cuello.
Alineado a una distancia cómoda de los ojos para reducir la fatiga visual.

Teclado:
Teclado con diseño ergonómico para reducir la tensión en las muñecas.
Ratón que se adapte bien a la mano del usuario para minimizar la tensión.

Estilo de vida saludable

Alimentación balanceada

se aconseja comer la mayor cantidad de alimentos que se encuentran en la base de la pirámide y en menor proporción los que se hallan en la parte superior. Los nutrientes que se consumen deben ser en las cantidades adecuadas y suficientes, evitando excesos.



Actividad física regular

La práctica regular de ejercicio contribuye a la salud cardiovascular, muscular y ósea, así como a la gestión del peso y la mejora del estado de ánimo.



Descanso adecuado

Un sueño adecuado es esencial para la salud mental y física. La falta de sueño puede afectar negativamente la función cognitiva, el sistema inmunológico y el equilibrio hormonal.



Manejo de estrés

Adoptar técnicas para gestionar el estrés, como la meditación, el yoga o la práctica de actividades relajantes, contribuye a mantener un equilibrio emocional.



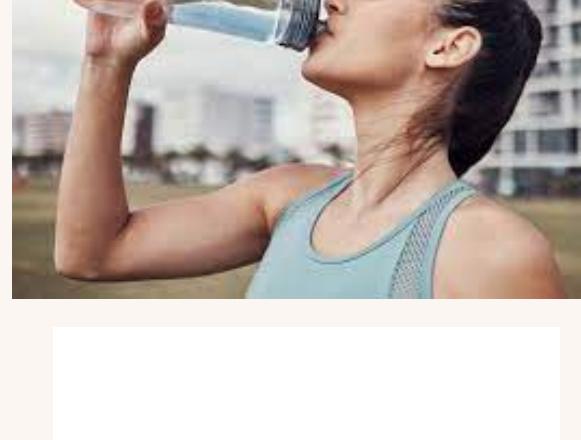
Evitar sustancias nocivas

Limitar el consumo de alcohol, evitar el tabaco y reducir la ingesta de alimentos procesados y azúcares añadidos son pasos clave para mantener la salud.



Hidratación adecuada

Mantenerse bien hidratado es fundamental para el funcionamiento adecuado del cuerpo. El agua es esencial para procesos como la digestión, la regulación de la temperatura y la eliminación de toxinas.



Educación y conciencia

Estar informado sobre hábitos saludables, nutrición adecuada y riesgos para la salud contribuye a la toma de decisiones conscientes y a la adopción de un estilo de vida más saludable.

