



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN

SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2022 / Boletín No. 2
Marzo 7 de 2022

TIP'S DE HÁBITOS SALUDABLES

En las últimas décadas la revolución de procesamiento industrial de los alimentos ha tenido gran auge por el desarrollo de productos cargados de grasas, azúcares, de manera excesiva, etc; aunado a esto, nuestra población esta inmersa en extensas jornadas laborales, el uso de tecnologías que de porcientos conduce a un estado de sedentarismo, todo aunado a conllevar deterioro del estado físico del cuerpo, alteración del metabolismo y diversas actividades. Buscamos generar conciencia e impacto en cada uno de nosotros en adoptar por hábitos saludables a través de tips, como una medida preventiva, lo que nos invita a tener una vida sana, con buenas practicas alimenticias y actividades físicas.



SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN Y UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Si tienes sobrepeso u obesidad, toma la Leche y sus derivados semidesnatados o desnatados.



Utiliza preferentemente el aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar.



Consume diariamente 5 raciones de frutas o verduras frescas. Incluye una pieza de fruta con alto contenido en vitamina C.



CAPACITACIÓN HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

SE REALIZARÁ EN LAS DIFERENTES SEDES DE MANERA PRESENCIAL.

¡PARTICIPA!

APLICACIÓN BATERIA RIESGO PSICOSOCIAL

APLAZADA POR DISPOSICIÓN DEL MINISTERIO DEL TRABAJO POR EMERGENCIA SANITARIA.

Circular 064 del 2020

¡SE INFORMARÁN NUEVAS FECHAS!

PROGRAMA RADIAL "LUPA LABORAL UD"

Aspectos laborales, tales como nuevas formas de empleo, nuevas tecnologías y su implicación en el Trabajo, avances de la seguridad social y la seguridad y salud en el trabajo.

**MIÉRCOLES 11:00 AM
LAUD 90.4 FM**



Toma entre 2 y 2,5 litros de líquido al día. Los líquidos más recomendables son el agua.

Reduce el consumo de azúcar, dulces, bollería industrial y refrescos azucarados



Elige alimentos frescos o congelados, integrales cuando sea posible, y limita los precocinados, ahumados y salazones.

Consume con mayor frecuencia pescado y aves, que carne.



Limita el consumo de alcohol a 1 copa de vino, cerveza o sidra al día, si eres mujer; si eres hombre, no más de 2 al día.

Come despacio, masticando bien, y no realices otras actividades al mismo tiempo.



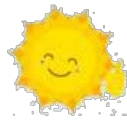
Elige alimentos propios de cada estación y almacénalos adecuadamente.

Consulta el etiquetado que acompaña a los alimentos.

FRUTAS	Alimento	Calorías
	Aguacate fresco	136
	Plátano fresco	84
	Cerezas fresco	58
	Piña fresco	50
	Pera fresco	70
	Kiwi fresco	73



No olvides que «comer es un placer» al que no se debe renunciar.



Toma el sol diariamente (sin excederte y con crema de protección solar).

SI TENGO POCO APETITO Y ME CUESTA COMER, ¿QUE PUEDO HACER?



Aumenta el número de comidas a lo largo del día. Procura comer poco y frecuentemente



Si no consigues comer una mayor cantidad de alimentos, modifica la forma de cocinar

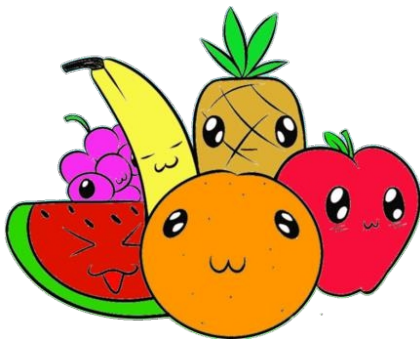


Evita el consumo de alimentos desnatados, light o bajos en calorías.

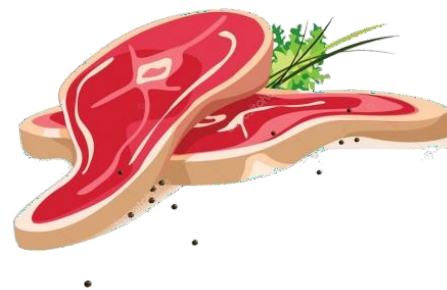


Ten siempre a mano alimentos apetecibles y de fácil consumo para comer entre horas.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBE INCLUIR UNA LONCHERA NUTRITIVA?



Frutas: Puede incluir todas las frutas enteras o en jugo.



Carnes y huevos: Puede incluir atún, carne de res, pollo, cerdo y ternera en sándwich.



Derivados de la leche: kumis, yogurt, quesos o demás derivados.



Verduras: Incluir verduras verdes y amarillas en las preparaciones que prefiera el niño.



Los hábitos saludables inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

¡CUIDATE PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE!

**Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co**