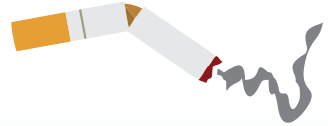


UN ENTORNO SALUDABLE MEJORA NUESTRA CALIDAD DE VIDA

Para ello debemos lograr:

Ambientes libre de Humo de Tabaco

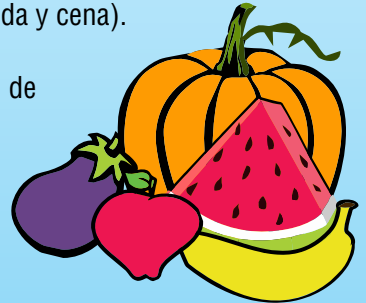


- ✓ Si fuma, disminuya la cantidad de cigarrillos fumados en el día.
- ✓ Busque ayuda de familiares, amigos y profesionales de la Salud para dejar de fumar.
- ✓ Identifique motivos y beneficios para dejar de fumar.
- ✓ Si Usted no fuma, evite la exposición pasiva al humo de tabaco.



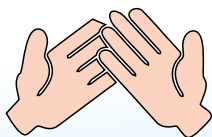
Alimentación Saludable

- ✓ Realice 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- ✓ Consuma 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- ✓ Reduzca el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- ✓ Incluya 3 porciones al día de leche, yogur o queso.



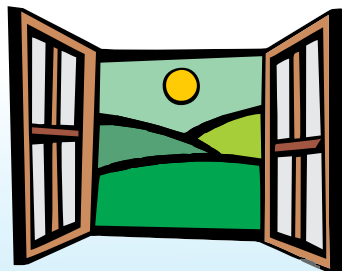
30 minutos de Actividad Física

- ✓ Tome a diario 8 vasos de agua segura.
- ✓ En el trabajo realice Pausas Activas.



cuidado del ambiente y del entorno

- ✓ Ventile los ambientes.
- ✓ Lave frecuentemente sus manos.



controles periódicos de salud

- ✓ Consulta en los Hospitales o CAPS más cercanos a tu domicilio



Lograr que tu **Entorno** sea **Saludable** es posible