SALUD

En-torno a tu salud mental

Entornos Saludables

Juntos construimos entornos para la vida y estilos de vida saludable



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu salud mental

Té de cáscara de piña

INGREDIENTES

1/2 Piña

1lt de agua r

PREPARACIÓN:

- Lava media piña y pica en trozos pequeños sin cáscara
- Pon 1!lt de agua en una olla y llevarla a ebullición.
- Echa los trozos de piña en el agua hirviendo y bájala a fuego medio.
- Tras 5 minutos, retira la olla del fuego y déjala reposar dos horas.
- Cuela el contenido y ya está lista para tomar.
- Puedes agregarle azúcar, miel o edulcorantes como la estevia, aunque

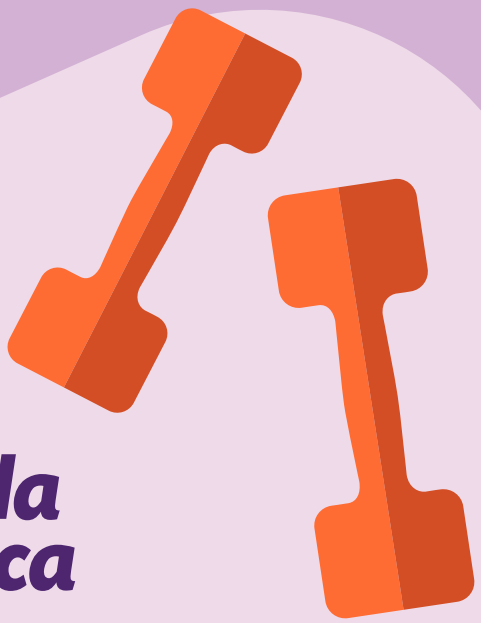
está deliciosa sin añadirle nada más y es la mejor opción para tomarla.



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

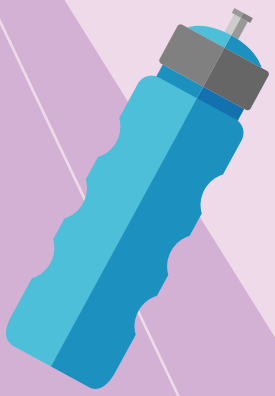


Beneficios de la actividad física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad.

Adultos mayores de 65 años requieren 150 minutos de actividad física aeróbica moderada a la semana, o algún tipo de actividad física vigorosa durante 75 minutos, la actividad se realizará en sesiones de 10 minutos como mínimo.. Los niños y adolescentes de 5a 17 años realizar mínimo 60 minutos diarios deactividadl fisica, moderada o vigorosa, consistente en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios piograimadosen el contexto familiar, la escuela o actividades comunitarias.

Los adultos entre 18 y 65años deben realizar actividad física, minimo 150'minutos en semana, consistentes en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (caminando o en bicicleta), aero rumba, aeróbicos, actividades ocupacionales, trabajo, tareas domésticas, o deportes o ejercicios programados. La actividad fisica ayuda a reducir y mantener el peso corporal. Reducela obesidad la cual predispone ala aparición de enfermedades cardiovasculares.



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI



SALUD

En-torno a tu salud mental

Beneficios de la actividad física

Aumenta el caidas de la sangre circulante,
la resistencia fisica en un 10-30%.

◆ Mejora la opinión que se tiene de uno mismo, el estado de ánimo, la tensión muscular y previene el insomnio

◆ Previene o retrasa la perdida de las funciones cognitivas de memoria y atención, tales como: recordar información, emplear el lenguaje, entreotras funciones.

◆ Disminuye el estrés,la ansiedad, la depresión y el consumo de drogas. Mejora la socialización y calidad de vida.

◆ Reduceel riesgo de caidas y las lesiones por caídas.

◆Aumenta la fuerza y el tono muscular delos miembros inferiores y de músculos de la región de la columna vertebral.

◆ Mejora el tiempo de reacción, velocidad de caminar, la movilidad y la flexibilidad.

◆ Mejora la ventilación pulmonar y disminuye la frecuencia cardiaca en reposo y la presión arterial.



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu salud mental



Te compartimos algunas unas recetas de fácil preparación y que aportan nutrientes necesarios para tu vida



WRAPS (ROLLOS) DE POLLO

INGREDIENTES RAPS (ROLLOS) DE POLLO

- 5 Tortillas parawraps - 200 gramos (kilocalorias: 200)
- 1 Pechuga de pollo mediana - 500 gramos (proteínas: 158)
- 1 Lechuga crespa mediana - 400 gramos (carbohidratos: 15g)
- 2 Tomates - 160 gramos (grasa total: 5g)
- 2 Cucharadas de mostaza 10 cc
- 4 Cucharadas de miel 20cc

PREPARACIÓN:

Cortar el pollo en láminas, agregar sal al gusto, (poca sal) dorar en una sartén con hasta dos cucharadas de aceite, a continuación mezclar con la miel y la mostaza. Seguidamente ala tortilla agregar la lechuga y el tomate en tiras junto con el pollo, para enrollar la tortilla se recomienda colocar los alimentosa la mitad, de tal manera que permita doblar la parte de abajo hacia la mitad y luegolos lados de izquierda y derecha siempre tratando de dar forma al rollo. Servir y consumir.





RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD



En-torno a tu salud mental

Te compartimos algunas unas recetas de fácil preparación y que aportan nutrientes necesarios para tu vida

CARNE DE LENTEJAS

INGREDIENTES



- 1 taza de Lentejas - 250 gramos (kilocalorias: 300)
- 1 Cebolla cabezona - 80 gramos (proteínas: 30g)
- 5 Cucharadas de Miga de pan - 50 gramos (carbohidratos: 60g)
- 2 Huevos - 100 gramos (grasatotal: 10g)
- 2 dientes de Ajo - 6 gramos (tamaño dela porción: 140g)
- Una pizca de Pimienta
- Una pizca de Comino
- 2 cucharadas de Aceite - 10 cc

PREPARACIÓN:

Poner en remojo las lentejas por aproximadamente 4 horas o dejarlasdesde la noche anterior. Picar finamente la cebolla y el ajo. Macere como puré puede ayudarse con una batidora o un procesador de alimentos, o licuadora, batir las lentejas dejando una masa homogénea y fina. Mezclar la pasta de las lentejas con la miga de pan, huevos, cebolla y ajo, pimienta, comino al gusto y dejar reposar. Dividir esta pasta en cinco partes, con la mano dele forma redondeada a cada una como si fuera came para hamburguesa, seguidamente poner en una sartén con/poco aceite dejar dorar un poco y a servir.





RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu salud mental

Manipulación adecuada de los alimentos



1. MANTENGA LA LIMPIEZA
Mantenga su cocina limpia y Conserve siempre desinfectada, libre de gérmenes y residuos.

2. UTENSILIOS LIMPIOS
Conserve siempre todos los utensilios de cocina limpios y desinfectados.

3. FRUTAS Y VERDURAS
Desinfecta frutas y verduras

4. SEPARE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS
Separa los alimentos crudos ycocidos dentro dela nevera.

5. CONSERVE SU HIGIENE PERSONAL
Al manipular los alimentos asegúrese de mantener una higiene personal adecuada.

6. CONSERVE SUS ALIMENTOS
Almacene adecuada y oportunamente los alimentos.



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

Factores protectores de la salud

- Alimentación saludable
- Consumo de frutas y verduras diarias
- Bajo consumo de azúcar y sal



- **Actividad física** es cualquier movimiento corporal producido por los músculosesqueléticos ,con el consiguiente consumo de energía.
- **Ejercicio** esla actividad física planificada, estructurada,repetitiva e intencionada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más de los componentesdela condición física
- **Deporte** actividad fisica, ejercidacomo juego o competición cuya práctica supone entrenamiento y sujeción anormas.



ACTIVIDAD PARA MANTENER Y/O MEJORAREL RANGO DE MOVILIDAD, FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y LA RESISTENCIA MUSCULAR:

Material:

Conos plásticos para delimitar cada estación.

Bastones de madera

Neumáticos de bicicleta

Pesas hechas con botellas de agua de 600 ml. llenas con piedritas o arena acostado, utilizando una toalla o un neumático colocarlo debajo de la planta del pie y llevarlo hacia arriba y hacia abajo como muestra la imagen. Realizar 3 series de 10 repeticiones con cada pie. Una vez al día.

RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu salud mental

Prevención de la transmisión de enfermedades zoonóticas

Las zoonosis son las enfermedades que se transmiten de los animales al hombre y viceversa. La responsabilidad con la que el propietario asuma sus deberes y obligaciones es fundamental para lograr su bienestar y buena salud, la sanidad del entorno y la armonía enel vecindario.

Un propietario responsable a nunca permite que su si perro...

- Salga solo y libremente ala calle, se alimente de basura o desperdicios
- Se reproduzca descontroladamente (esterilizar).
- No esté vacunado y sin desparasitar.
- Se enferme sin seratendido oportunamente.
- Se convierta en un riesgo para la salud dela familia, vecinos, otros animales y el ambiente.
- Deje suexcremento en espacio público.
- Esté en la calle sin correa, collar y placa de identificación.

"LA PREVENCIÓN DE LAS ZOONOSIS...ES SALUD"
¡Evita multas por comportamientos que afecten la Salud Pública!

Código nacional de policía y convivencia.



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu salud mental

¿Sabías que el zancudo pati blanco o aedes aegypti se reproduce en tu casa y alrededor de ella ?



Cuídate y a tu familia

Sin criaderos no hay zancudos, sin zancudos no hay dengue, ni zika, ni chikunguña

Elimine inservibles
de su hogar

Cambie
periodicamente el agua de las plantas ornamentales y floreros

Cepille las paredes
del lavadero cada 7 días

Almacene
los recipientes secos y bajo techo

Llene las tinajas
de de barro de los jardines con arena

"Sin criaderos no hay zancudos, sin zancudos no hay dengue"



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu salud mental



¿Cómo se clasifican los residuos sólidos?

COLOR BLANCO :

Para depositar los residuos aprovechables como plástico, o vidrio, metales, papel y cartón.

COLOR NEGRO:

Para depositar los residuos no aprovechables como el papel higiénico; servilletas, papeles y cartones contaminados con comida; papeles metalizados.

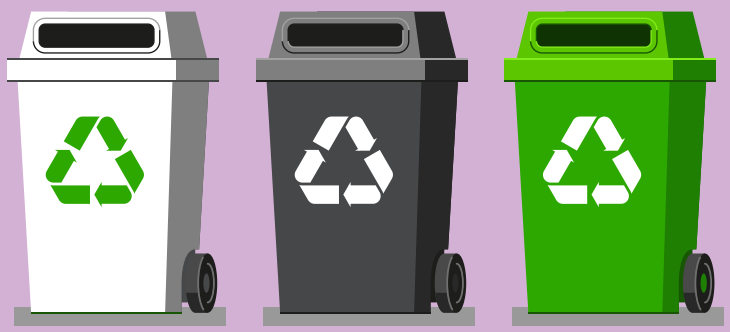
COLOR VERDE:

Para depositar residuos orgánicos aprovechables como los restos de comida, desechos agrícolas.



Debemos entregar al vehículo de recolección
los residuos sólidos separados, en el día y horarios establecidos y así facilitar la labor del Reciclador.
La recolección, el aprovechamiento y adecuada disposición de residuos sólidos protegen la salud y ayudan a conservar el medio ambiente.

Aprendamos a separar los residuos





RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno
a tu salud mental

Entornos saludables



RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno a tu salud mental

Una vivienda saludable es

- Un lugar confortable, seguro armónico para vivir y convivir.
- Un espacio vital y necesario para el desarrollo de cada persona y toda la familia.
- Un espacio intimo en el que se comparten momentos importantes, se estrechan relaciones afectivas y se fortalece el núcleo familiar.





Pasos para una vivienda saludable

- Mantenga su casa limpia, organizada, desinfectada y aireada.
- Evite los depósitos de agua como floreros, llantas y tanques sin tapas.
- Brinde buen trato a las mascotas, vacúnelasy desparasítelas periódicamente.
- Consumaalimentos frescos, limpios y desinfectados.
- Mantengalos medicamentos y productos químicos bien
- Imacenados y fuera del alcancedelos niños.
- Hagauso racional de aguay€nergía. e ea no

RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI

SALUD

En-torno
a tu salud mental

RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI