CARTILLA BIOSALUDABLE



MANUELA ALZATE GALLEGO

DEYSI CAMILA BOLAÑOS

GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO 2026954-1

INTRODUCCIÓN

En esta cartilla hablaremos sobre la importancia de los buenos hábitos de vida, de todas las ventajas que esta trae y las consecuencias que conlleva no tenerla, aquí un resumen de todo lo que necesitas saber para llevar un estilo de vida sano y saludable.

IMPORTANCIA DEL DEPORTE Y DEL EJERCICIO FÍSICO.



El deporte es una excelente forma de actividad física con la que lo pasarás bien ya sea solo o en compañía y podrás conseguir objetivos como desarrollo muscular, pérdida de peso o reducción de grasas. La actividad física nos permite estar sanos, evitar algunas enfermedades y mejorar nuestro estilo de vida. Los beneficios no son solo físicos, sino que también afectan a la salud mental, reduciendo la aparición de depresión y el estrés, mejorando la autoestima e, incluso, las relaciones sociales, cuando se practican deportes de equipo. Además de esto, a la hora de nuestro desarrollo personal nos puede aportar una serie de valores como la constancia, el trabajo, etc.

Como vemos, si queremos gozar de una buena salud mental y física es necesario realizar deporte o tener algo de actividad física.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales buscando la prevención de enfermedades, reducir riesgos de sedentarismo y aumentar los buenos y sanos hábitos.

Un estilo de vida saludable es una decisión individual donde la persona busca el bien propio, teniendo una serie de comportamientos o acciones para llevar a cabo un propósito.

¿DÓNDE PROMOVER LOS HÁBITOS DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

La práctica deportiva desde edades tempranas ayuda en muchos aspectos. El deporte ayuda a los niños a desarrollarse tanto física como mentalmente. La actividad física debería formar parte de su día a día, ya que los beneficios son múltiples: les ayuda en el desarrollo psicomotor y a relacionarse, les enseña a seguir unas reglas, a trabajar en equipo, a reconocer la importancia del esfuerzo personal y a ponerse metas.

Entonces, es muy importante que desde pequeños se les inculque este tipo de comportamientos, desde casa, una buena alimentación, actividad física diaria y amor por el deporte.

En las escuelas, ya que en esta etapa los niños están derrochando energía, es un momento clave para inculcarles disciplina y buenos hábitos donde van a crear un estilo de vida saludable.

En la sociedad, dejando de normalizar la obesidad, los malos hábitos, la comida chatarra en exceso, brindando apoyo, creando conciencia en los lugares de trabajo, en el ambiente familiar, amistoso etc.

UNA DIETA SALUDABLE DEBE TENER LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS:

- Incluir cinco raciones diarias entre frutas y verduras.
- El consumo diario de cereales y féculas.
- Dos veces por semana es recomendable comer pescado azul.
- Usar de forma restringida la carne roja (ternera), siendo preferible el consumo de pollo, conejo o pavo. En general, tomamos más carne de la recomendada.
- Reducir las proteínas animales en favor de los cereales y féculas. Los cereales, son ricos en hierro, calcio, ácido fólico y vitaminas. Una dieta en una gran variedad de alimentos vegetales, disminuye el riesgo de enfermedades crónicas graves. Las féculas y harinas deben ser integrales, al refinarlas se les quita la cáscara que es precisamente el lugar que contiene las vitaminas y los nutrientes.
- Utilizar el aceite de oliva en cantidad limitada (el equivalente a una cucharada de sopa al día), los propios alimentos ya llevan grasa.
- Evitar cocinar los alimentos con aceite (fritos o rebozados), siendo preferible la cocción al vapor, horno o plancha.
- Evitar la comida precocinada.

RECOMENDACIONES

- Consumo de agua (8 vasos al día o según prescripción médica)
- Disminuir las comidas artificiales y comidas chatarras
- Recibir consejos a través de intervenciones estructuradas sobre la práctica de ejercicio físico aeróbico adaptado a sus características El ejercicio debe de incluir al menos tres sesiones semanales de 45 a 60 minutos
- Los diabéticos deben de disminuir las azucares y el consumo de grasas saturadas, deben de equilibrar los carbohidratos.
- Las recomendaciones sobre el estilo de vida saludable se deben dar también a los pacientes con presiones arteriales normal-alta
- No es necesario eliminar el café de la dieta de los hipertensos, a menos que consuma más de cuatro tazas al diarias.
- Las personas con consumo excesivo de bebidas alcohólicas deben de recibir consejos para reducir al menos en un 60%
- Se debe de recomendar la pérdida de peso (en caso de sobrepeso y obesidad) y reducir moderada la ingesta de sal.
- Se invita contar con una dieta rica en frutas y verduras según patología

IMPORTANCIA DE LOS EJERCICIOS



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

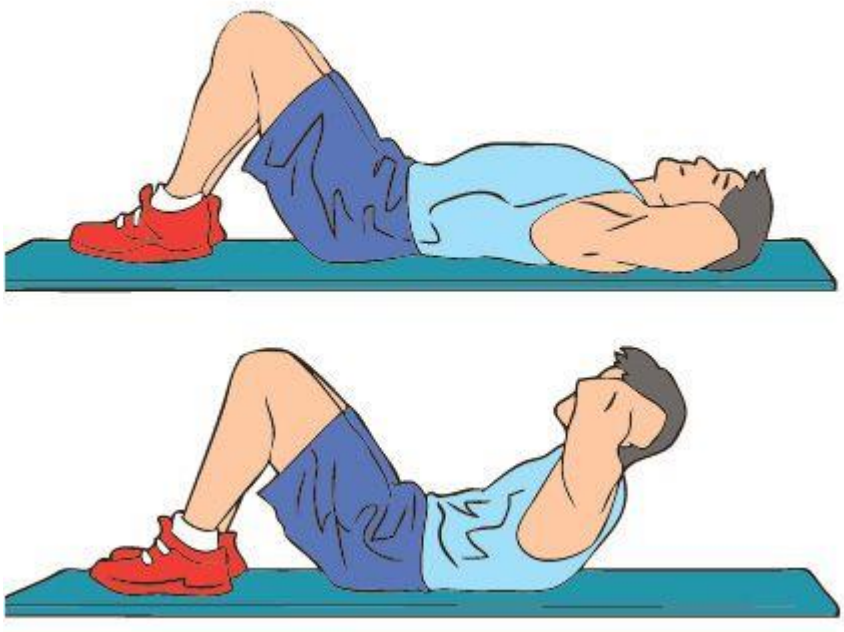
El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio**.**

El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental.

El acondicionamiento físico se caracteriza por sus ejercicios de preparación y desarrollo de los siguientes aspectos:

- **Resistencia:** ayuda a soportar una mayor carga física por más tiempo retardando así la fatiga prematura.



- **Fuerza**: mover y soportar más masa.



- **Flexo elasticidad:** flexibilidad y elasticidad en los músculos y una mayor movilidad en las articulaciones ayuda a protegerlos contra lesiones y ayudan a que tengan un mayor alcance de movimientos.



- **Velocidad:** recorrer una distancia en una menor cantidad de tiempo.



- **Coordinación**: necesario para moverse efectivamente.





- En educación física, los ejercicios de acondicionamiento físico deben ser guiados por un profesional para evitar lesiones y ayudar al individuo a determinar su capacidad física actual en pro de una mejora continua.



CALENTAMIENTO EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO:

Es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados, realizados antes de la parte principal del acondicionamiento físico, Deporte o actividad física, con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado en correspondencia con la intensidad de la carga recibida, garantizando una correcta preparación para la que está destinada a la parte principal. Los ejercicios de flexibilidad son los más comunes y ayudan que los músculos se estiren evitando lesiones por falta de elasticidad.

Tipos de Calentamientos

CALENTAMIENTO GENERAL:

Es la parte obligatoria para todos los deportes o acondicionamiento físico que se realice dirigido a preparar los diferentes sistemas del organismo para la realización de cualquier tipo de actividad física en dependencia del objetivo.



CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:

Dirigido a preparar aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que se requieren para alcanzar los objetivos específicos del Entrenamiento deportivo, la clase de acondicionamiento físico porque en ellos los movimientos o la estructura dinámica y cinética del ejercicio modelo son semejantes a la que se ejecutan en la parte principal.



FLEXIBILIDAD.

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.



La flexibilidad, como resistencia, fuerza y velocidad es una capacidad física básica porque es un elemento que influye sobre el resto de las capacidades físicas.

Hasta los 10 años (3.er y 4.º grado) el nivel de flexibilidad es bastante alto. Desde aquí y hasta la pubertad, el desarrollo muscular y óseo limitan su evolución.

Para el trabajo de la flexibilidad, se recomienda realizar ejercicios genéricos para pasar, posteriormente, a los específicos de la actividad física o deportiva.

La flexibilidad trabajada de manera correcta disminuye considerablemente el riesgo de lesiones, aumenta la amplitud de recorrido articular, alivia los dolores musculares y el estrés diario. Además, actúa de forma óptima sobre el trabajo de la velocidad y fuerza. También ayuda a recuperarse más rápido tras el esfuerzo, promueve la relajación y equilibra el tono muscular de las distintas zonas del cuerpo, para evitar desequilibrios físicos, como los causantes de la escoliosis, la lordosis, los dolores cervicales, entre otros.

El concepto de flexibilidad debe diferenciarse de otros dos términos que suelen emplearse como sinónimos de ella, como son movilidad articular y elasticidad muscular que no deben confundirse.

Movilidad articular: es la capacidad para desplazar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más amplio posible, manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas. Esta propiedad se atribuye a las articulaciones.

Elasticidad muscular: es la capacidad de un músculo para elongarse sin sufrir daños estructurales y, luego, contraerse hasta recuperar su forma y posición originales. Esta propiedad también se atribuye en menor medida a los ligamentos y tendones.



EJERCICIOS PARA AYUDAR A MEJORAR TU FLEXIBILIDAD



Para trabajar la flexibilidad, es imprescindible no realizar movimientos bruscos y permanecer muy atenta a los dolores.

No es recomendable realizarlo tras un entrenamiento de alta intensidad ya que puede debilitar el cuerpo y sobre todo multiplicar los riesgos de lesión muscular. Trabajar su flexibilidad no requiere material, aunque el uso de una barra de ejercicio pueda ser útil para el equilibrio y reforzar la eficiencia de algunos ejercicios.

Puedes practicarla en cada momento e incluso en lugares más inesperados como en la oficina. Sentada con las manos apoyadas en las piernas, estira al máximo tu columna al menos cinco veces seguidas. Recuerda alternar los ejercicios para no perder flexibilidad en algunas zonas del cuerpo e intenta en la medida de lo posible aguantar mínimo un minuto la posición. Realiza repeticiones sin exceso.

Su ausencia se debe esencialmente a un exceso de sedentarismo, los músculos pueden perder su capacidad lo que tiene consecuencias directas sobre las articulaciones.

El efecto inverso también se puede producir: algunos deportes que requieren la participación de todos los músculos también aumentan los riesgos de rotura. La genética, como es habitual, también tiene un papel, aunque no es determinante, al igual que el género. Aunque gran parte de nuestra flexibilidad dependa de nuestra práctica, las mujeres tienden a tener más que los hombres.

Espalda y pectoral

Extiende los brazos y coloca tus manos de forma paralela sobre la barra. Deja caer la cabeza entre ellos y alarga la espalda, con las rodillas dobladas o extendidas. Permanece un minuto en esta posición.



Cadena anterior

Esta posición es ideal para trabajar el pecho, psoas, cuádriceps y bíceps. Empuja la cadera hacia delante y extiende los brazos, imitando la forma de un triángulo.



Cuádriceps

Da un paso amplio hacia el frente, el pie debe quedar por delante de tu rodilla. Lleva el pie de la pierna trasera hacia tu glúteo.



Pectoral y hombros

De pie, extiende los brazos y llévalos por detrás de la línea del pecho, flexiona las rodillas para mayor estabilidad. Cuanta más flexibilidad tienes en la cintura escapular, más hacia atrás podrás llevar los brazos.



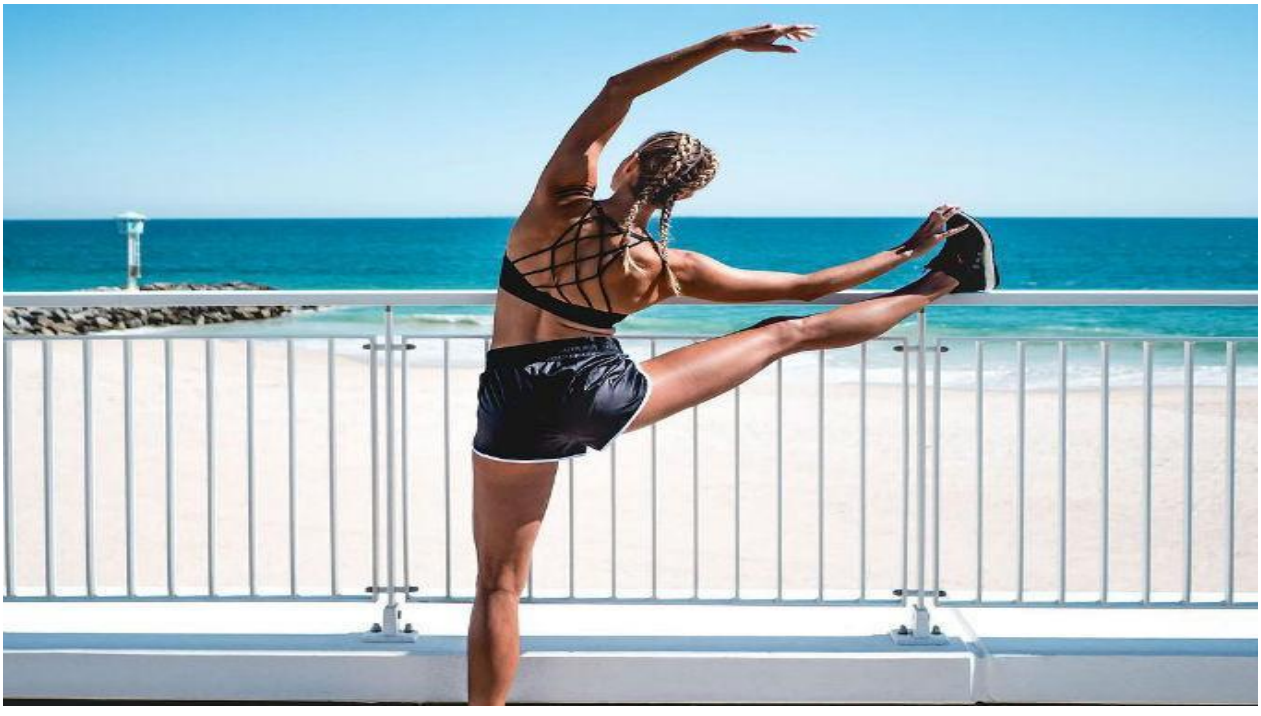
Glúteos

Colócate a cuatro patas guardando la espalda recta y contrayendo las abdominales para que el cuerpo siga una línea recta. Levanta seguidamente la pierna derecha e izquierda, marcando un pequeño descanso entre ambos.



Piernas

De pie, con la espalda recta, levanta progresivamente la pierna de forma lateral y apóyala en una barra. Extiende los brazos y procura mantener la posición. Ideal para realizar fuera.



PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

¿Por qué realizarse?

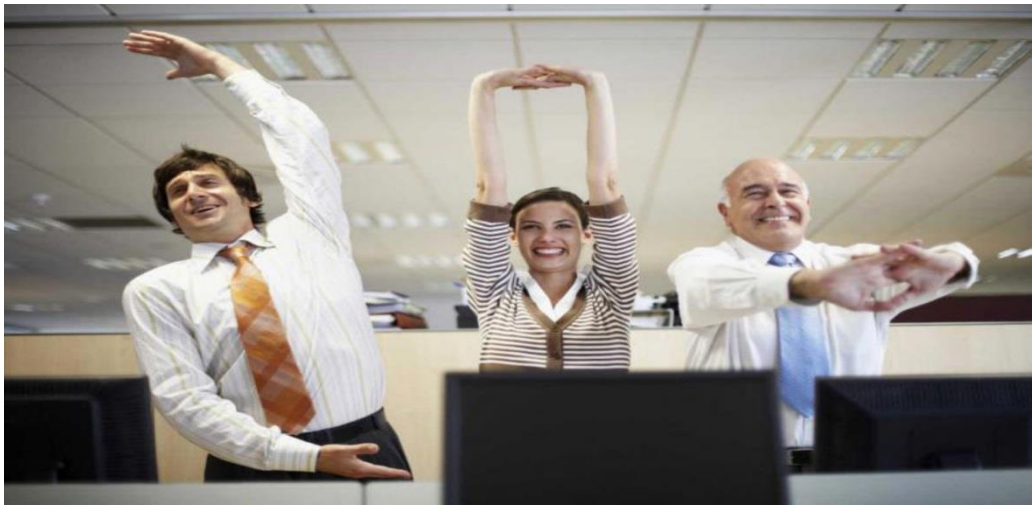
Cuando los músculos permanecen estáticos, en ellos se acumulan desechos tóxicos que producen la fatiga. Cuando se tiene una labor sedentaria, el cansancio y las molestias musculares se concentran comúnmente en el cuello y los hombros; también se presenta en las piernas al disminuir el retorno venoso, generando calambres y dolor en los pies.

Beneficios

- Reducen la tensión muscular
- Previene lesiones osteomusculares
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga
- Mejoran la atención y la concentración
- Mejoran la postura

Tener en cuenta

- La respiración debe ser lo más profunda, lenta y rítmica posible.
- Realizar ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.
- Concentrarse en sentir el trabajo de los músculos y la articulación a la cual se le va a realizar estiramiento.
- En el momento del estiramiento no se debe sentir dolor, si se llegase a presentar es a causa de que no se está realizando el estiramiento de forma adecuada.



ALGUNOS MALOS HÁBITOS Y SUS DAÑOS

•*Saltarte el desayuno*

No desayunar por falta de tiempo o miedo a engordar es un error. Aumentarás de peso porque tendrás más hambre durante el resto del día y seleccionarás peor los alimentos, tendiendo a comer los más grasos y ricos en azúcares simples.

•*Cenar tarde y mal*

Cenar tarde hace que tengas más problemas para un descanso adecuado porque tu organismo tendrá que hacer la digestión en las horas en que estás durmiendo.



•*La vida sedentaria*

La inactividad hace que se debiliten tus huesos y pierdas masa muscular. Te sientes más débil y tus posibilidades de padecer artritis, artrosis u osteoporosis serán mucho mayores en el futuro. También favorece la aparición del sobrepeso y la enfermedad cardiovascular.

•*Estar siempre estresado*

Lo único que hace es consumir recursos del organismo sin utilizarlos para nada útil. Y todo porque le dices a tu cuerpo que estás en peligro en situaciones que, aunque parezcan difíciles, no supone ningún peligro inmediato para tu supervivencia.



•*Las preocupaciones*

Esto significa que pones tu cuerpo en tensión y tu mente a trabajar, y no se debe olvidar que las células que más energía consumen son las neuronas. Además, cuanto más te preocupas por algo negativo, más queda tu mente secuestrada por las emociones de miedo, rabia o tristeza que estás sintiendo y, en vez de buscar soluciones para resolverlo, lo que hace es centrarse más en las características negativas de la situación creándose un círculo vicioso.

•*No ponerte crema*

Las agresiones externas producidas por el sol, el aire y todo tipo de agentes químicos y ambientales hacen que tu piel sufra y se reseque. Por ello hay que prestar una especial atención a su nivel de hidratación. El uso de crema no sólo mejora la consistencia de la epidermis, sino que además mantiene la humedad, contribuye a la regeneración de células, proporciona vitaminas y otras sustancias esenciales e incrementa la elasticidad.

•*Dormir poco*

Lo recomendado es dormir entre 6 y 8 horas diarias. En caso de dormir menos de esas horas, no solo se rendirá peor al día siguiente, además de encontrarse de mal humor, sino que además hay más riesgo de tratar de hacer frente al cansancio realizando atracones.

•*No beber suficiente agua*

No beber suficiente agua lleva a la deshidratación. El organismo necesita este líquido para llevar a cabo sus funciones. En caso de no tomar el agua suficiente, es posible desarrollar problemas renales**,** además de mareos, dolores de cabeza y sequedad bucal.



ESTIRAMIENTOS

El estiramiento es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

Estirar ayuda a evitar posibles lesiones, a mejorar la circulación y mantener los músculos flexibles y sanos. Pero ¿cuál es el mejor momento para hacerlo? Los expertos sugieren estirar la musculatura implicada en el ejercicio cuando aún está caliente durante por lo menos unos 15 segundos, llegando a un punto donde se note la tensión pero sin sentir dolor.



¿Cómo hacerlo?

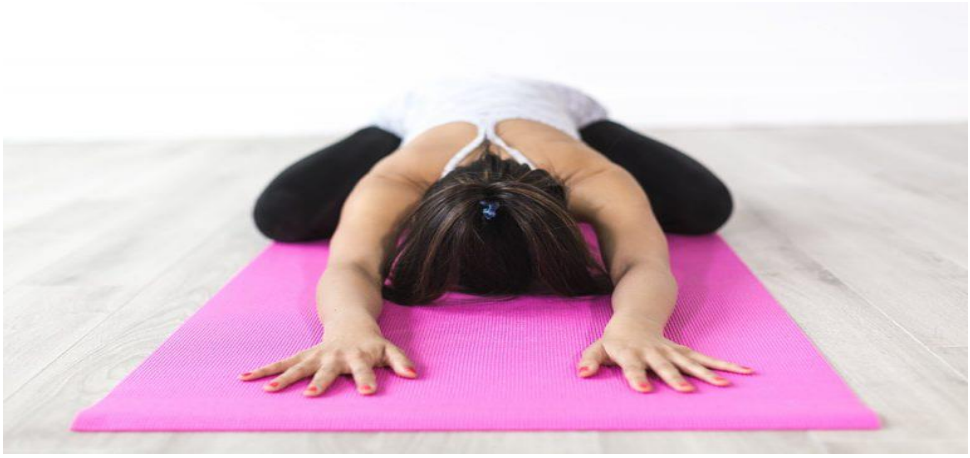
- Pausadamente y de manera progresiva, manteniendo un buen apoyo, para evitar contracciones de otros músculos.
- Hay que estirar para que el músculo se relaje, notando cómo nos tira pero sin llegar a tener sensación de dolor.
- Los ejercicios deben durar entre 10 y 20 segundos. Con 5 minutos al día es suficiente, si se estira con atención y concentrándose en el grupo muscular.
- Hay que evitar rebotes y tirones, ya que los movimientos violentos pueden producirse lesiones.

Beneficios del estiramiento

- Impiden las sobrecargas, contracturas y lesiones en general como los tirones.
- Ayudan a que los músculos recuperan su posición inicial, facilitan su drenaje y estimulan una mayor circulación sanguínea.
- Mejora la flexibilidad, la elasticidad y la movilidad articular.
- Disminuyen la tensión muscular y con ello los dolores productos del ejercicio o entrenamiento.
- Ayuda a mejorar la coordinación, facilitando el movimiento y mejora la movilidad.

- Facilita la práctica de actividades intensas como correr, nadar, etc, preparando al cuerpo para la actividad.
- Desarrolla la conciencia corporal.

Los estiramientos estáticos son más suaves y prolongados, es mejor realizarlo después del ejercicio ya que los músculos se encuentran sobrecargados y es necesario relajarlos para recuperar su estado normal.



Los estiramientos dinámicos son recomendables antes de comenzar una actividad deportiva como ejercicio de calentamiento ya que activan los músculos y aumentan el flujo sanguíneo del cuerpo.



HIDRATACIÓN

La hidratación es fundamental para la salud porque interviene en múltiples funciones fisiológicas, como la digestión y la respiración, afectando directamente en el rendimiento físico y mental.

Tenemos que pensar que la mitad de nuestro cuerpo está compuesto de agua, por eso es tan importante beber lo necesario y con continuidad para mantener un nivel de hidratación estable y adecuado para cada persona.

Los beneficios de una correcta hidratación

- Previene las enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, como el de colón o el de vejiga.
- Se mejora la digestión y se evita el estreñimiento.
- Se aumenta la energía del cuerpo, mejorando de esta forma las capacidades físicas.
- Se mantiene correctamente regulada la temperatura corporal.

Importancia

La hidratación adecuada permite al organismo funcionar mucho mejor ya que el líquido actúa como parte del alimento que se necesita para generar energía y así poder subsistir. Al mismo tiempo, un proceso de hidratación que implique la ingesta de dos o tres litros de líquido por día es considerado como uno de los mejores y más efectivos métodos que colaboran con la pérdida de peso y la purificación del organismo.

Formas de perder agua de nuestro cuerpo

- En la orina
- En el sudor
- A través de la piel
- Al respirar



FRASES DE MOTIVACIÓN PERSONAL

"Para tener éxito, en primer lugar, debemos creer que podemos"

-Nikos Kazantzakis

"No se es un perdedor hasta que se deja de intentarlo"

-Mike Ditka

"La clave para iniciar algo es dejar de hablar y ponerse a realizar"

-Walt Disney

"La calidad no es un acto, sino un hábito"

-Aristóteles

"Todo es práctica"

-Pelé

"No importa cuán despacio vayas mientras sigas en constante movimiento"

-Confuci

WEBGRAFÍA.

https://www.clinicabaviera.com/blog/bye-bye-gafas/la-importancia-del-deporte-para-una-vida-saludable/

https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf

https://www.fundacionmasvida.org/deporte-en-la-educacion-infantil/

https://www.asefasalud.es/servicios/consejos-saludables/102-estilo-de-vida-saludable

https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/#:~:text=El%20acondicionamiento%20f%C3%ADsico%20es%20el,cuerpo%20saludable%20y%20m%C3%A1s%20fuerte.

https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/la-flexibilidad-en-la-educacion-fisica-1718144.html

https://www.marie-claire.es/belleza/fitness/fotos/ejercicios-para-aumentar-la-flexibilidad/foto12

https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/las-pausas-activas-ayudan-a-prevenir-graves-enfermedades#:~:text=Las%20pausas%20activas%20son%20breves,osteomusculares%20y%20prevenir%20el%20estr%C3%A9s.

https://www.efesalud.com/blog-salud-prevencion/8-habitos-diarios-que-danan-tu-salud/

https://rpp.pe/vital/salud/por-que-es-bueno-para-el-cuerpo-realizar-estiramientos-noticia-772924#:~:text=El%20estiramiento%20es%20el%20alargamiento,de%20movimiento%20en%20las%20articulaciones.

https://www.aguaeden.es/blog/hidratacion-descubre-sus-beneficios-para-el-cuerpo-y-la-mente#:~:text=Otros%20beneficios%20para%20nuestro%20organismo,y%20se%20evita%20el%20estre%C3%B1imiento.