

## **Educación Física y Salud** **Hábitos de Vida Saludable**

**PROFESOR** : Marcelo Lira

**CURSOS** : Laborales y Básicos

**OBJETIVO** : Conocer, Identificar y aplicar los diversos hábitos de vida saludable en nuestra vida diaria, los cuales le permitan mejorar sus conductas de autocuidado.

**Los hábitos**: son costumbres que las personas adquieren durante su vida a partir de conductas que repiten con regularidad.

La formación de hábitos depende del tipo de conductas que son reforzadas por el entorno de una persona, ya que para que un hábito se adquiriera es necesario que la persona repita la acción hasta que esta se active de manera semiautomática.



**¿Qué son los hábitos de vida saludable?**

**Los hábitos de vida saludable son actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere.**

## Consideraremos como Hábitos de Vida Saludable a:

1. Hábitos Alimenticios.
2. Hábitos de Vida Activa.
3. Hábitos de Autocuidado.



1. Hábitos Alimenticios: Son actitudes y conductas relacionadas con la alimentación y que promueve hábitos de alimentación sana. Los hábitos de alimentación saludable incluyen el establecimiento de horarios de alimentación, integrar frutas y verduras y mantenerse bien hidratado durante todo el día.
2. Hábitos de vida activa: Son actitudes y conductas que tienen las personas que están relacionadas con un estilo de vida activo, es decir, personas que hacen ejercicio, mantienen una Condición Física adecuada y realizan Actividad Física.
3. Hábitos de autocuidado: Son todas las actividades que realizan los individuos para el mantenimiento de su propia vida, salud y bienestar.

Estos hábitos son:

- La higiene.
- La postura corporal.
- Horas de sueño.



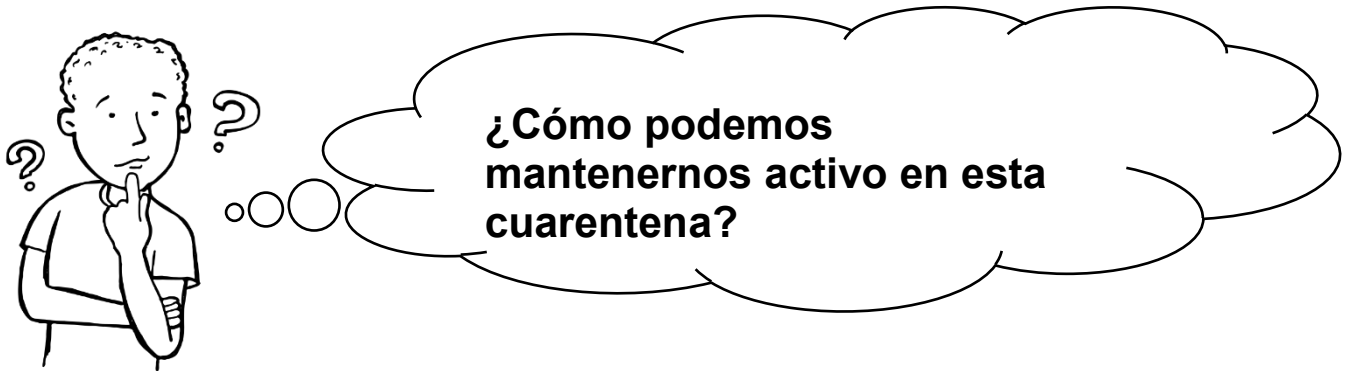
¿Qué alimentos debe consumir en mayor cantidad?



Recuerda:

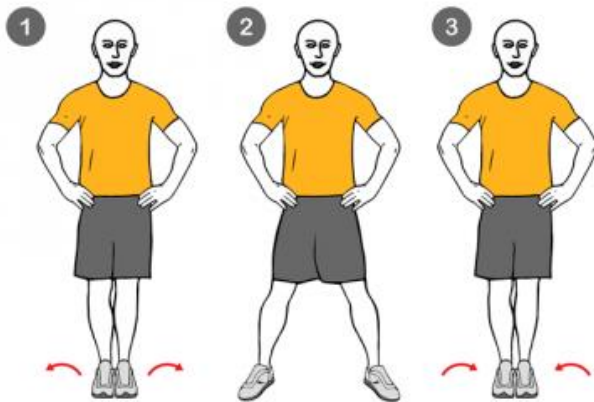
- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente
- Pasa menos tiempo frente al computador o al televisor y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día
- Ingiere alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa
- Si quieres tener un peso saludable evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasa, como cecinas y mayonesa
- Como 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores cada día

- Para fortalecer tus huesos, consume lácteos bajos en grasa y azúcar 3 veces al día
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana
- Consume legumbres al menos 2 veces por semana, sin mezclarlas con carne o cecinas
- La mejor forma de mantenerte hidratado, es con 6 a 8 vasos de agua al día
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los bajos en grasas, azúcar y sal

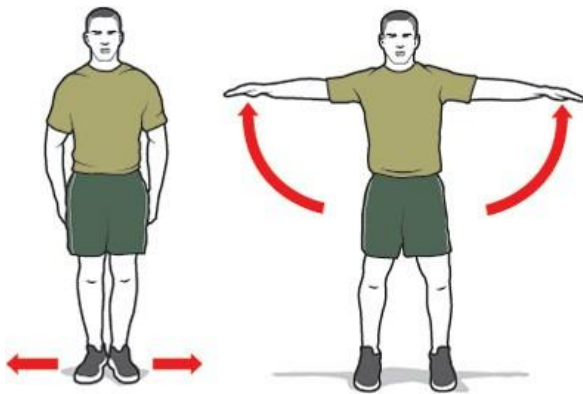


En estos tiempos que vivimos, donde el coronavirus llegó a nuestro país, debemos proteger nuestra salud y la de toda nuestra familia, es por eso que debemos mantenernos activos, para ello elaboramos una pequeña rutina para que puedas realizar en tu hogar junto a los tuyos, dependiendo de tus capacidades y las características e implementos que puedas tener en tu hogar.

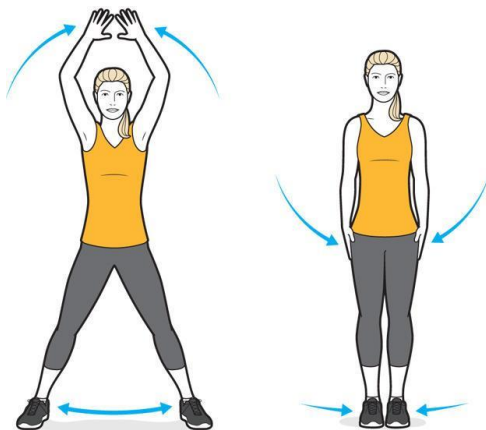
## Ejercicios para alumnos y padres



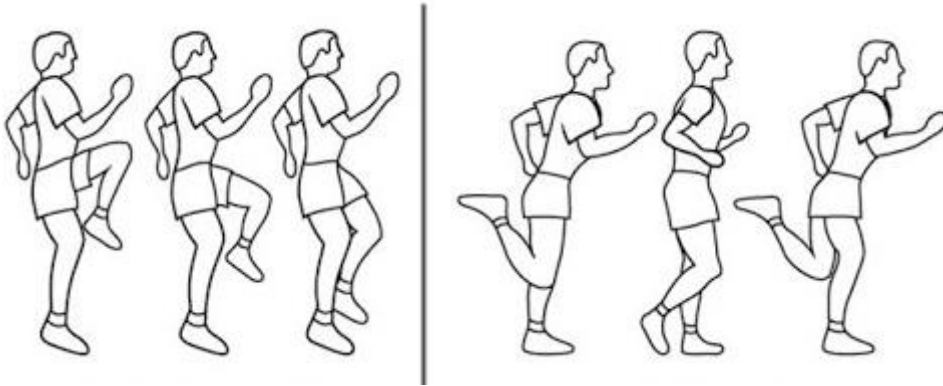
Con las manos en la cintura separar y juntar piernas (30 segundos)



Abrir y cerrar piernas y brazos a la vez, llegando con los brazos a la posición que queden paralelos al piso como muestra la imagen (30 segundos)

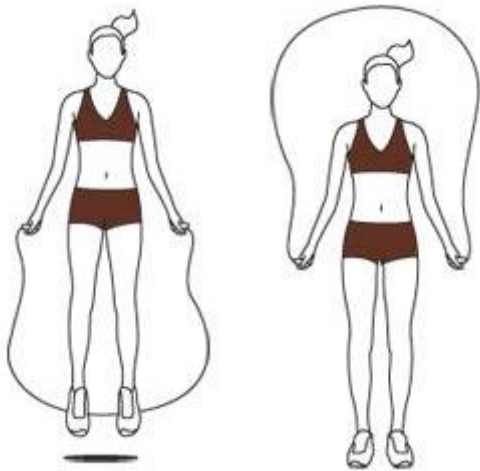


Abrir y cerrar piernas y brazos a la vez, juntando las manos por sobre la cabeza como muestra la imagen (30 segundos)

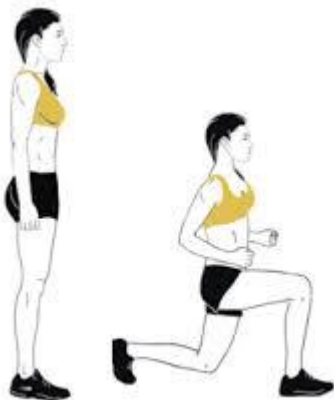


Realizar trote en el lugar con elevación de rodillas (15 segundos)

Realizar trote en el lugar llevando el talón al glúteo (15 segundos)



Realizar 3 series de 10 saltos



Desde la posición de pie, dar un paso hacia adelante con una pierna hasta quedar como muestra la imagen, luego volver a la posición inicial. (3 series de 10 estocadas)



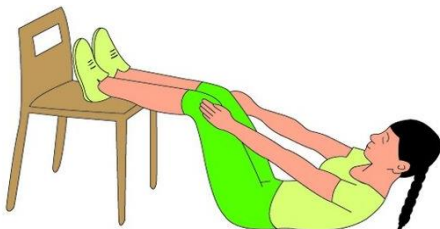
Realizar 3 series de 15 Abdominales



Utilizando un cajón o un peldaño de una escalera. Subir y bajar realizando 2 series de 30 segundos.



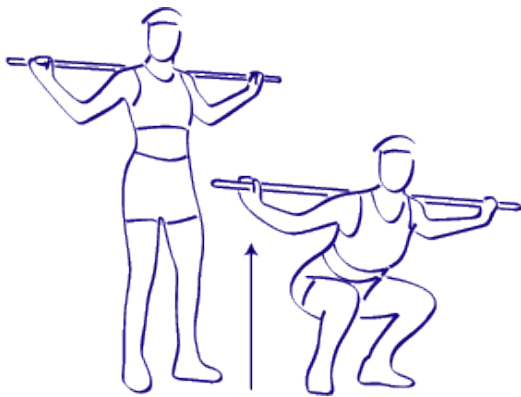
Apoyado de la silla, manteniendo la espalda recta, elevar la pierna estirada (2 series de 10, con cada pierna)



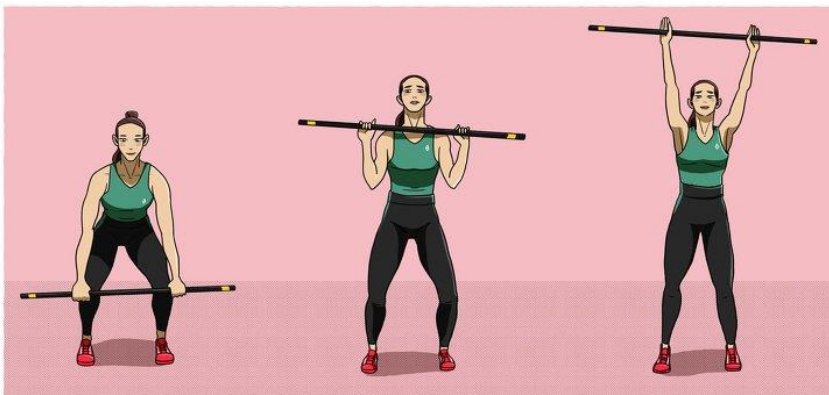
Abdominales con apoyo de silla, apoyada la espalda en el piso con los brazos estirados, tocar la rodilla, elevando los hombros del suelo. (3 series de 10)



Realizar sentadilla utilizando una silla, manteniendo los brazos extendidos hacia adelante. (3 series de 10)

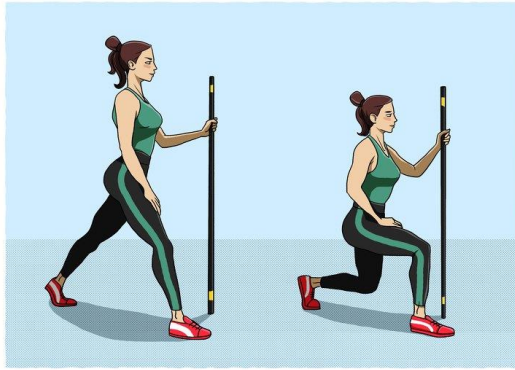


Sentadilla utilizando un bastón o palo de escoba (3 series de 8)



Realizar sentadillas con elevación de brazos, al momento de ponerse de pie (3 series de 8)





Realizar Estocada apoyado de un bastón ( 2 series de 8 con cada pierna)



Abdominales en pareja (2 series de 8)



Sentadillas en pareja (2 series de 10)

## Ejercicios para personas en silla de ruedas



**20** Veces apertura y cierre de brazos al centro.



**20** Veces apertura y cierre de brazos arriba.



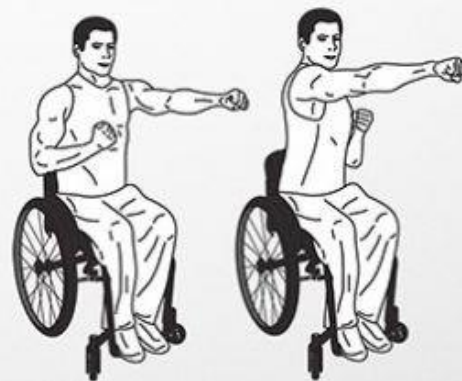
**20** Veces apertura y cierre con inmersión al "agua"



**10** Veces girando los brazos. 5 para cada sentido.



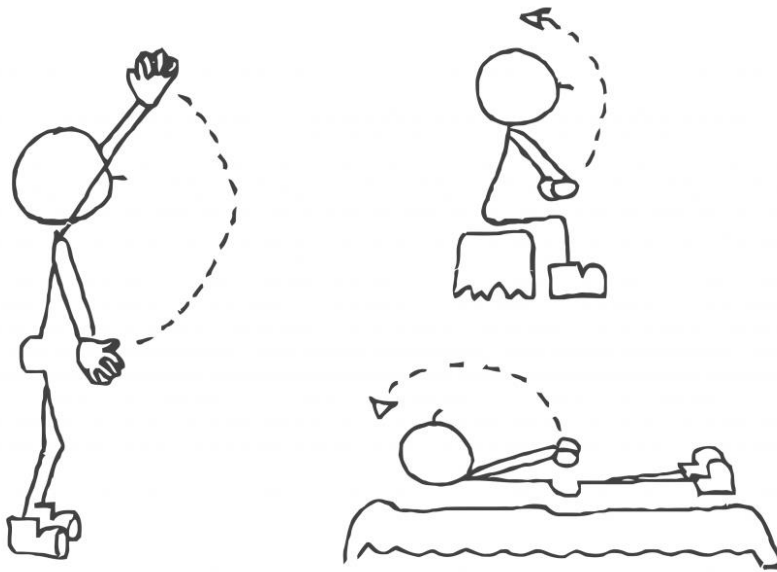
**20** Veces golpeando hacia arriba.



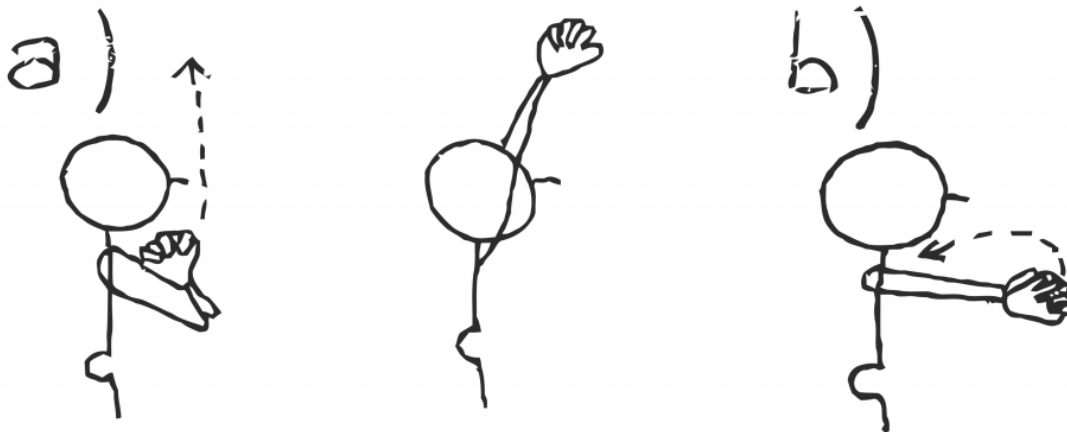
**20** Veces golpeando al frente.



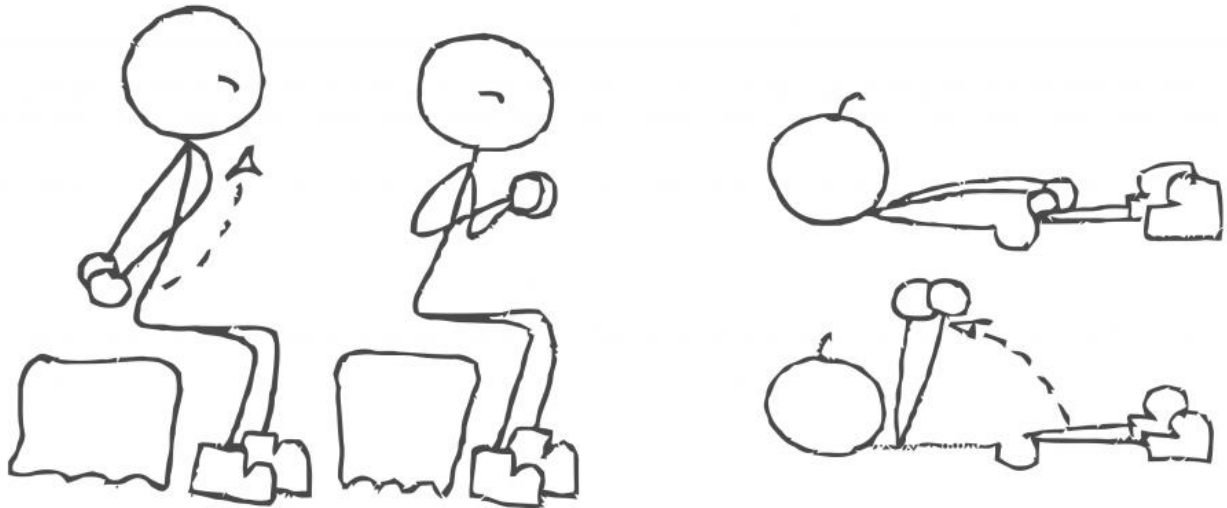
## Ejercicios asistidos para personas con trastorno motor



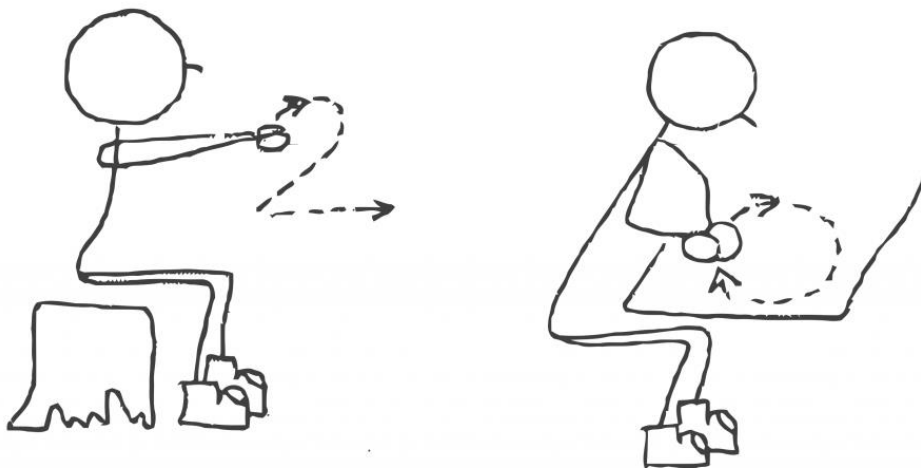
Con las **manos entrelazadas**, llevar los brazo con los **codos estirados hacia arriba y hacia abajo**, puede ser de pie, sentado o acostado.



Con las **manos entrelazadas**, llevarlas desde el **pecho a la vertical estirando codos y viceversa**. También podremos realizarlo partiendo de brazos estirados. Los flexionaremos hasta llevar las manos al pecho y viceversa.

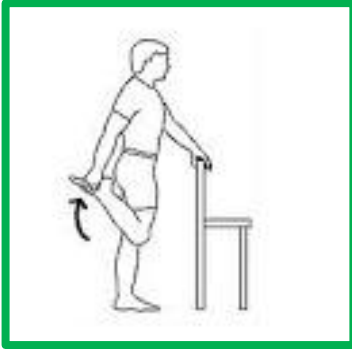


Con las **manos entrelazadas y codos estirados dirigirlas en diagonal desde la cadera hasta la boca u oreja contraria.**



Con las manos entrelazadas y codos extendidos, dibujar en el aire figuras geométricas, números, letras, etc... también de la misma forma pero sentados, con codos flexionados dibujar sobre la superficie de una mesa.

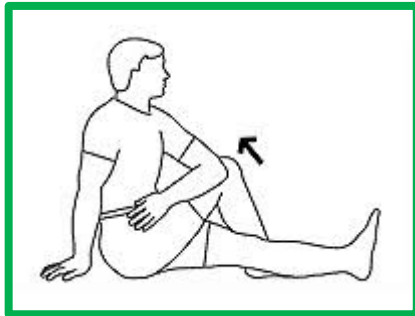
## Ejercicios de estiramiento



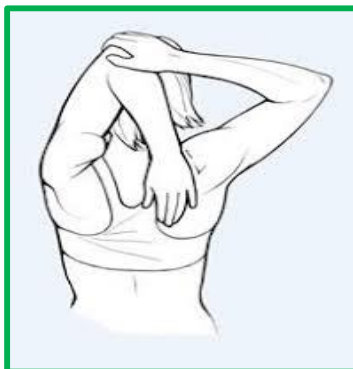
Apoyado en la silla, llevar el talón al glúteo por 10 segundos en cada pierna



Sentado en el piso, con las piernas estiradas, intentar tocar la punta de los pies, por 10 segundos.



Sentado en el piso, flectar una pierna y pasarla por encima de la otra y desde la rodilla empujar hacia el pecho. (10 segundos por cada pierna)



De pie, pasamos un brazo por detrás de la cabeza y tiramos hacia abajo, desde el codo, como muestra la imagen. (10 segundos por brazos)