

Hábitos de vida saludable



05 Especial atención en veteranos

Los veteranos pueden tener requerimientos nutricionales específicos:

- Control de glucosa, colesterol y presión arterial.
- Apoyo en procesos de rehabilitación o movilidad.
- Dietas adaptadas si hay medicamentos o condiciones crónicas.



Tips rápidos para comenzar hoy:

- ✓ Lleva una botella con agua
- ✓ Camina 10 minutos después de comer
- ✓ Come una fruta diferente cada día
- ✓ Apaga pantallas 30 minutos antes de dormir

"Tu cuerpo es el único lugar donde vas a vivir toda la vida. ¡Cuídalo!"

Puedes comunicarte con nosotros a este correo:

rianutdisan@gmail.com



MISIÓN VITAL:
como
bien,estoy
mejor,
protejo mejor

¿Por qué importa?

Mantener hábitos correctos maximiza la preparación operativa, reduce lesiones y garantiza resiliencia física y mental durante entrenamientos, maniobras y despliegues.

Este folleto busca sensibilizar a los miembros activos, veteranos y familias de la Fuerza Pública sobre la importancia de una alimentación saludable, mostrando cómo impacta positivamente:

-  La salud mental y emocional
-  El rendimiento físico y la recuperación
-  La prevención de enfermedades crónicas
-  La productividad y la calidad de vida



Hábitos de vida saludable



01

¿Por qué la alimentación importa en el servicio y en la vida civil?

Una buena alimentación no solo fortalece el cuerpo, también protege la mente y acelera la recuperación tras el esfuerzo físico o el desgaste emocional. Es una herramienta diaria para mantenerse alerta, resistente y preparado.

02

Principios básicos de una alimentación saludable

- Comer 3 comidas principales y 2 refrigerios al día.
- Incluir siempre frutas y verduras (mínimo 5 porciones).
- Preferir cereales integrales (avena, arroz integral, plátano).
- Elegir proteínas de calidad: huevo, pollo, pescado, legumbres.
- Hidratación: mínimo 6–8 vasos de agua al día.
- Limitar el consumo de fritos, dulces, gaseosas y embutidos.

* Hábitos de vida saludable

03

¿Y la familia? Todos construyen salud

La alimentación saludable empieza en casa. Enseñar buenos hábitos a hijos, pareja o adultos mayores fortalece el bienestar del grupo familiar, previene enfermedades y reduce gastos médicos a futuro.

04

Impacto directo en la productividad y la calidad del servicio

- Mejora la concentración en turnos y patrullajes.
- Disminuye fatiga y lesiones musculares.
- Acelera la recuperación post-ejercicio o post-operaciones.
- Reduce el ausentismo laboral por enfermedad.
- Eleva el ánimo y la motivación general.

