

¿CONOCES LOS



PASOS PARA LA SALUD?

PASO 1

**actívatelo**

Un estilo de vida saludable donde se incluya un nivel adecuado de actividad física contribuye de manera favorable en la salud. Realiza, mínimo 30 minutos de actividad física moderada, al menos cinco días a la semana, o haz alguna actividad física vigorosa por 20 minutos.

PASO 2

**toma AGUA**

Recuerda que la mayor parte de tu cuerpo es agua, por ello es indispensable que te hidrates todos los días y de preferencia con agua simple. La meta es tomar de 6 a 8 vasos de agua diarios.

PASO 3

**come Verduras y frutas**

Las verduras y frutas representan un grupo de alimentos indispensable para lograr una alimentación correcta: Consume de 3 a 5 verduras y frutas; puedes empezar con 2 verduras y 1 fruta hasta lograr consumir 5 al día.

PASO 4

**mídate**

Evita conductas de riesgo y busca opciones saludables para aprender a tener control sobre tus hábitos y conductas, conoce y mide tu estado de salud físico; aprende a observar y detectar tu estado emocional.

PASO 5

**comparte**

Muchas veces el trabajo y actividades diarias absorben tu tiempo, pero recuerda que tu presencia en familia es fundamental para la educación de tus hijos, aprovecha la oportunidad de convivir a través de alguna actividad familiar; comparte y comunica todas tus preocupaciones con tu pareja.



Dr. Pablo Kuri Morales  
Presidente de la SMSP, A.C.  
Coordinación:  
Dr. Jesús Felipe González Rotdán  
Director Ejecutivo de la SMSP, A.C.

Asesoría Técnica:  
Dr. Miguel Ángel Lesana Fernández  
Dr. J. Armando Barriguete Meléndez.  
Dr. Agustín Lara Esqueda  
Dr. Cuauhtémoc Mancha Moclazuma

Dra. Gabriela Ortiz Solís  
Dra. Diana L. López Garibay  
Guinduri Rossell



¡PRESENTA! PASO 2  
**toma AGUA**

¡BIENVENIDOS!  
PASOS  
PARA VIVIR MEJOR



Los derechos del autor pertenecen a la Sociedad Mexicana de Salud Pública, A.C. y a la Fundación Franco-Mexicana para la Medicina IAP. Se permite su reproducción citando la fuente.

**PASO 4 - MÍDETE Y CONÓCETE.**  
MÍDETE CON LA SAL Y EL AZÚCAR. CONÓCETE MEJOR, OBSERVA CUÁNTOS VASOS DE AGUA TOMAS AL DÍA. MIDE TU CINTURA, VIGILA TU PESO Y TAMBIÉN EVITA EMOCIONES NEGATIVAS QUE TE PROVOCAN ESTRÉS.

EL AGUA ES NUESTRA ALIADA Y AMIGA, CUIDALA. ¡NO LA RIEGUES! NO LA ENSUCIES NI LA DESPERDICIES, MEJOR CONSÚMELA Y COMPÁRTELA PARA QUE TODOS PODAMOS VIVIR MEJOR.

AGUA QUE NO HAS DE BEBER ¡SALUD NO VAS A TENER!

¡PUES ENTONCES DIGAMOS SALUD... PERO DE LA BUENA!

**PASO 5 - COMPARTE.**  
SI PROMOVEMOS BUENOS HÁBITOS CON LA FAMILIA, LOS VECINOS Y AMIGOS, TENDREMOS UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA EN LA ESCUELA, EN EL TRABAJO Y EN NUESTRA COMUNIDAD.



**FIN**

**COSAS DE VIDA**

**PRESENTA:**



Spasos.org.mx

**toma AGUA**

**HISTORIAS DE MI COMUNIDAD**

VIVIMOS EN UNA DIMINUTA PARTE DE LA GALAXIA LLAMADA LA TIERRA.



¡CON RAZÓN LE LLAMAN PLANETA AZUL!

DESPUÉS DEL OXÍGENO, EL AGUA ES EL COMPONENTE NATURAL MÁS IMPORTANTE PARA LA VIDA.



CREATIVIDAD Y DISEÑO:  
Rosalinda Medina Gallardo  
Martín Avilés  
Arturo Said

CASI TRES CUARTAS PARTES DE LA SUPERFICIE TERRESTRE ES AGUA, PERO SÓLO EL 5% ES APTA PARA EL CONSUMO HUMANO.



EL AGUA ES FUENTE DE VIDA PARA TODO SER VIVIENTE.

EN UN EXUBERANTE LUGAR DE MÉXICO...



¿ESTAMOS LISTOS PARA SUMERGIRNOS EN LA AVENTURA?

¡SI!  
¡CLARO!



ASÍ FUE COMO AL FINAL DEL VIAJE, TODOS DESCUBRIERON EL PRINCIPIO DE UN NUEVO Y SALUDABLE ESTILO DE VIDA.



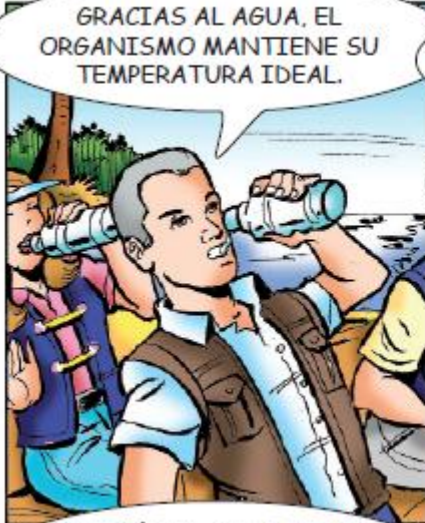
**PASO I - ACTÍVATE.**  
LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA DE LAS PRINCIPALES HERRAMIENTAS PARA LA VIDA. ADEMÁS PREVIENE Y AYUDA A CONTROLAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.

**PASO 2 - TOMA AGUA.**  
EMPIEZA POR CONTAR LOS VASOS QUE TOMAS Y VE AUMENTANDO HASTA ALCANZAR LA META.




**PASO 3 - COME VERDURAS Y FRUTAS.**  
MÍNIMO 5 POR DÍA: 3 VERDURAS Y 2 FRUTAS; SU FIBRA DISMINUYE EL COLESTEROL, REGULA LA GLUCOSA Y LOGRA UN PESO SALUDABLE.






GRACIAS AL AGUA, EL ORGANISMO MANTIENE SU TEMPERATURA IDEAL.




Y GRACIAS A ELLA, SUDAMOS O CONVERTIMOS LAS TOXINAS EN AGÜITA AMARILLA.

¡JA JA JA!




TAMBIÉN EL AGUA ES MUY BUENA EN LA DIETA, PORQUE CALMA EL ANSÍA DE COMER.




PUES POR DONDE LA VEAS, NO HAY NADA MEJOR QUE TOMAR AGUA.


MIRA, HAY 5 PASOS PARA LA SALUD QUE PUEDEN MEJORAR MUCHO TU CALIDAD DE VIDA:




NO OLVIDEN LLEVAR SUFICIENTE AGUA...



¿SABÍAN QUE UN SER HUMANO PODRÍA SOBREVIVIR MÁS DÍAS SIN COMIDA QUE SIN TOMAR AGUA?



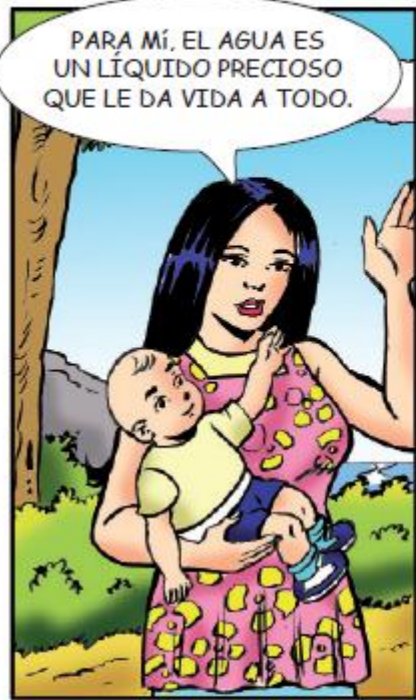
¿TRAJISTE AGUA MAGDA?



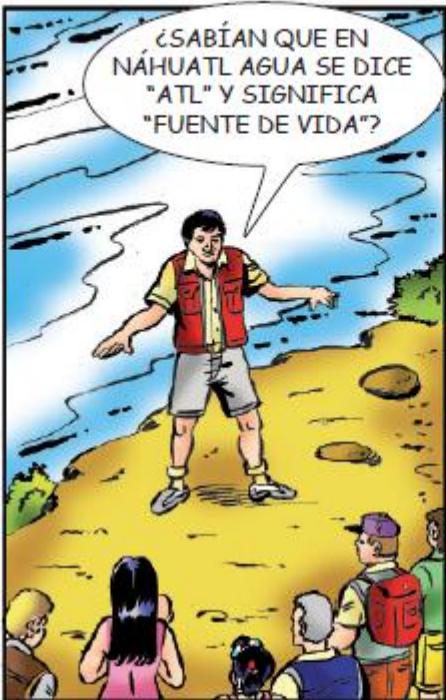
¡PUES NO, LA VERDAD NO SE ME OCURRIÓ!

¡MI MAMÁ NUNCA OLVIDA CARGAR AGUA!

¡ESO SÍ QUE ES UN BUEN HÁBITO!



PARA MÍ, EL AGUA ES UN LÍQUIDO PRECIOSO QUE LE DA VIDA A TODO.



¿SABÍAN QUE EN NÁHUATL AGUA SE DICE "ATL" Y SIGNIFICA "FUENTE DE VIDA"?

NUESTRAS ANTIGÜAS CULTURAS VENERABAN AL AGUA Y PEDÍAN A SUS DIOS QUE NUNCA FALTARA.



GRACIAS A TI, TODO SE RENUEVA...



HAY QUE TOMAR AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE HACER EJERCICIO.



¡TOMAR AGUA NOS DA VITALIDAD!

PUES NO SE DIGA MÁS GORDITO ¡VAMOS A TOMAR AGUA!



VAMOS A METERNOS EN CINTURA.



¡A SUDAR LA GOTTA GORDA! VAMOS A HACER MÁS EJERCICIO.

¡MÁS BIEN VAMOS A AFINARLA! ¡JA JA JA!



RECUERDA: PARA EMPEZAR, TOMA UN VASO DE AGUA CON CADA COMIDA.



LUEGO PUEDES AGREGAR UNO A MEDIA MAÑANA Y OTRO A MEDIA TARDE...



YO DESDE QUE TOMO SUFICIENTE AGUA, MI DIGESTIÓN ES PERFECTA.



ADEMÁS, TOMAR AGUA EMBELLECE TU CUTIS.

OTRO BUEN MOMENTO PARA TOMAR UN VASO DE AGUA, ES AL LEVANTARSE Y ANTES DE ACOSTARSE.



¿OYE ROQUE, QUÉ ESTÁ HACIENDO LORENA?

UNA MUESTRA DE RESPETO A LA NATURALEZA.



CLARA, USTED QUE ES BIÓLOGA, ¿ES CIERTO QUE LA MAYOR PARTE DEL CUERPO ES AGUA?



ASÍ ES, EL AGUA, DESPUÉS DEL AIRE, ES EL ELEMENTO MÁS IMPORTANTE PARA LA SUPERVIVENCIA.



¡Y TAMBIÉN PARA LA SALUD, POR ESO ES VITAL MANTENERSE BIEN HIDRATADO!



¡QUÉ CALOR,  
PÁSAME UNA  
SODITA!

¡ES QUE LAS  
PAPAS DAN MUCHA  
SED,  
MEJOR TOMA AGUA!

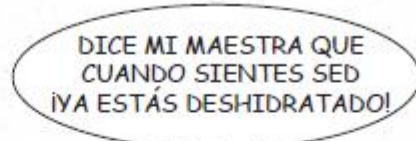


¡BUENA IDEA!  
ASÍ LE BAJAN  
A SUS CALORÍAS.

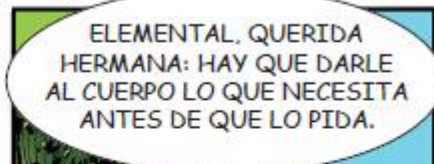
¡Y TAMBIÉN  
BAJAN LA PANCITA!



¡SÍ ES CIERTO, HAY  
QUE BAJAR DE PESO!



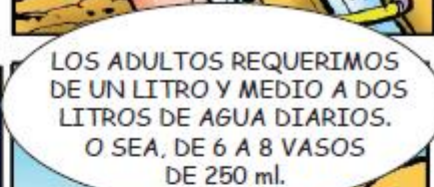
DICE MI MAESTRA QUE  
CUANDO SIENTES SED  
¡YA ESTÁS DESHIDRATADO!



ELEMENTAL, QUERIDA  
HERMANA: HAY QUE DARLE  
AL CUERPO LO QUE NECESITA  
ANTES DE QUE LO PIDA.



NO HAY MEJOR REGALO  
PARA NUESTRO CUERPO  
QUE EL AGUA.



LOS ADULTOS REQUERIMOS  
DE UN LITRO Y MEDIO A DOS  
LITROS DE AGUA DIARIOS.  
O SEA, DE 6 A 8 VASOS  
DE 250 ml.

¿SABÍAS QUE EL CUERPO DE UN BEBÉ  
RECIÉN NACIDO ES UN 80% DE AGUA?



POR ESO CUANDO UN NIÑO SE  
DESHIDRATA, HAY QUE CORRER  
A LA CLÍNICA MÁS CERCANA.



NOSOTROS TOMAMOS  
MUCHA AGUA DESDE CHIQUITOS  
Y NI EN LA ESCUELA TOMAMOS  
BEBIDAS ENDULZADAS.

GORDITO ¿QUÉ TAL SI  
EMPEZAMOS A TOMAR UN  
VASO DE AGUA EN CADA  
COMIDA?



ISALE Y VALE!  
PERO LA META ES TOMAR  
DE 6 A 8 VASOS DE AGUA  
SIMPLE DIARIOS ¿VA?

¡OIGA!  
¿CÓMO SE LE  
OCURRE TIRAR  
BASURA?

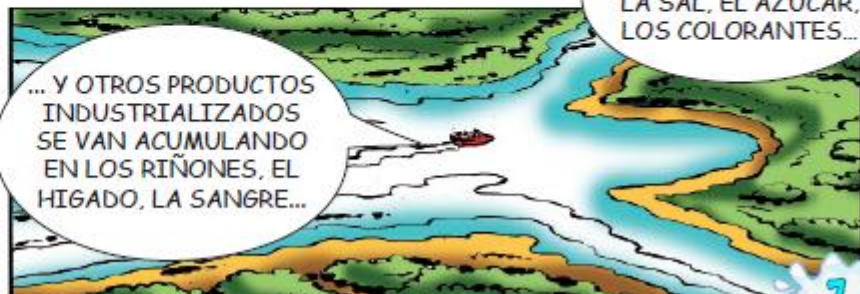


JUSTAMENTE  
ESO ES LO QUE  
PASA DENTRO  
DEL CUERPO:



IMAGINA  
QUE LA GRASA,  
LA SAL, EL AZUCAR,  
LOS COLORANTES...

... Y OTROS PRODUCTOS  
INDUSTRIALIZADOS  
SE VAN ACUMULANDO  
EN LOS RIÑONES, EL  
HIGADO, LA SANGRE...





¡QUÉ BRUTO! ¡CUÁNTA BASURA SE ACUMULA. NO LO HABÍA VISTO DE ESA MANERA!



¿O SEA QUE YO DEBO DE ESTAR BIEN CONTAMINADO?



LO BUENO DEL AGUA ES QUE ELIMINA LAS TÓXINAS.

PERO HAY QUE HERVIRLA PARA QUE SEA POTABLE.



TAMBIÉN PUEDES PONER UNA CUCHARADITA DE CLORO POR CADA 20 LITROS DE AGUA.

¡Y ASÍ PUEDES TENER AGUA LIMPIA!



YO CUANDO NO TOMO AGUA, LA EXTRAÑO.



Y YO ME ESTRINO ¡JA JA JA!

CLARO, PORQUE EL AGUA AYUDA AL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO.



ESE DÍA, CHICOS Y GRANDES DISFRUTARON COMIENDO Y BEBIENDO SALUDABLEMENTE.



¡QUÉ BUENO QUE CUIDAS TU LACTANCIA TOMANDO AGUA!

ASÍ ME MANTENGO HIDRATADA Y PRODUZCO MÁS Y MEJOR LECHE.