

# Campaña de hábitos saludables

## 01/ Presentación

**“La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”**

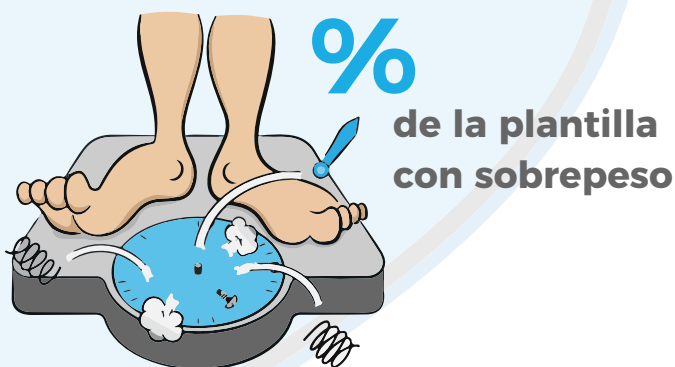
Esta definición, tan sencilla pero tan importante, ha sido elaborada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y en ella se resalta la importancia de entender la salud desde un punto de vista global. La salud no solo es cosa de enfermedades, medicinas o médicos, sino que intervienen otros muchos factores.

Desde esta perspectiva múltiple iniciamos la **campaña de Hábitos Saludables de Mutua Balear**, dirigida a todos los trabajadores. Hablaremos de temas como nutrición, higiene, ejercicios, alimentos... ¿Sabes de qué temporada es cada fruta? ¡Aquí te lo contaremos!



El principal **objetivo** es ofreceros información y consejos para llevar una vida más saludable. Comer más sano, hacer ejercicio físico, eliminar tóxicos, una correcta higiene...

Con ello también pretendemos controlar el porcentaje de **sobrepeso** y los **parámetros analíticos** en los reconocimientos médicos laborales.



**%**  
de los trabajadores  
con colesterol alto



## Contenido de la campaña “Hábitos saludables de Mutua Balear”

Estos son algunos de los artículos que estamos preparando para en esta campaña de “hábitos saludables”. ¡No te los pierdas!

2. La nutrición
3. Relación entre la nutrición y las enfermedades (parte 1)
4. Relación entre la nutrición y las enfermedades (parte 2)
5. Objetivos nutricionales (parte 1)
6. Objetivos nutricionales - Raciones (parte 2)
7. Objetivos nutricionales - Objetivos (parte 3)
8. El desayuno
9. Pirámide de la alimentación saludable
10. Especial nutrición
11. La dieta mediterránea (parte 1)
12. La dieta mediterránea (parte 2 - La pirámide)
13. La dieta mediterránea (parte 3 - Resumen de los alimentos)
14. Planificación de un menú saludable
15. El menú de primavera / verano
16. El menú de otoño/invierno
17. Frutas de temporada
18. Verduras de temporada
19. Especial menús
20. Recomendación de energía
21. Clasificación de actividades físicas
22. Gasto total según actividad física
23. Hidratos de carbono - simples
24. Hidratos de carbono - complejos
25. Las proteínas (parte 1)
26. Las proteínas en los alimentos (parte 2)

En la próxima entrega hablaremos de:

**02 / La nutrición**

