

BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD

**SEMANA DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE
DEL 23 AL 29 DE SEPTIEMBRE**

Boletín No. 001
20 DE SEPTIEMBRE
DE 2013

COMENTARIOS: En septiembre celebramos el mes del Amor y la Amistad, y por tradición se juega al amigo secreto, a quien **ENDULZAMOS** a diario regalándole detalles como: chocolates, dulces y caramelos entre otros.

Sabia usted, que éstos productos contienen gran contenido de Azúcar? y que endulzando al amigo secreto estamos promoviendo el consumo de productos que contienen "sacarosa"?

El **Programa de Hábitos Saludables** lo invita a reflexionar..... Para promover la salud de las personas, cambie el hábito de **ENDULZAR** por **ENFRUTAR**, regalándole al amigo secreto una fruta, cualquiera que sea.



AMIGO SECRETO.....

NO ME ENDULCES..... ENFRUTAME!



BENEFICIOS DE CONSUMIR FRUTAS:

- 1-Hidrata el organismo rápidamente
- 2- Ayuda en el correcto funcionamiento del aparato digestivo.
- 3- Previene enfermedades.
- 4- Facilita el drenaje de líquidos al ser diuréticas y depuradoras del organismo.
- 5- Reduce la formación de coágulos en las arterias y fluidifican la sangre. Se ha comprobado que este hábito reduce de un 20% a un 40% la posibilidad de sufrir de un problema vascular.



¡EQUIPO DE SALUD OCUPACIONAL!