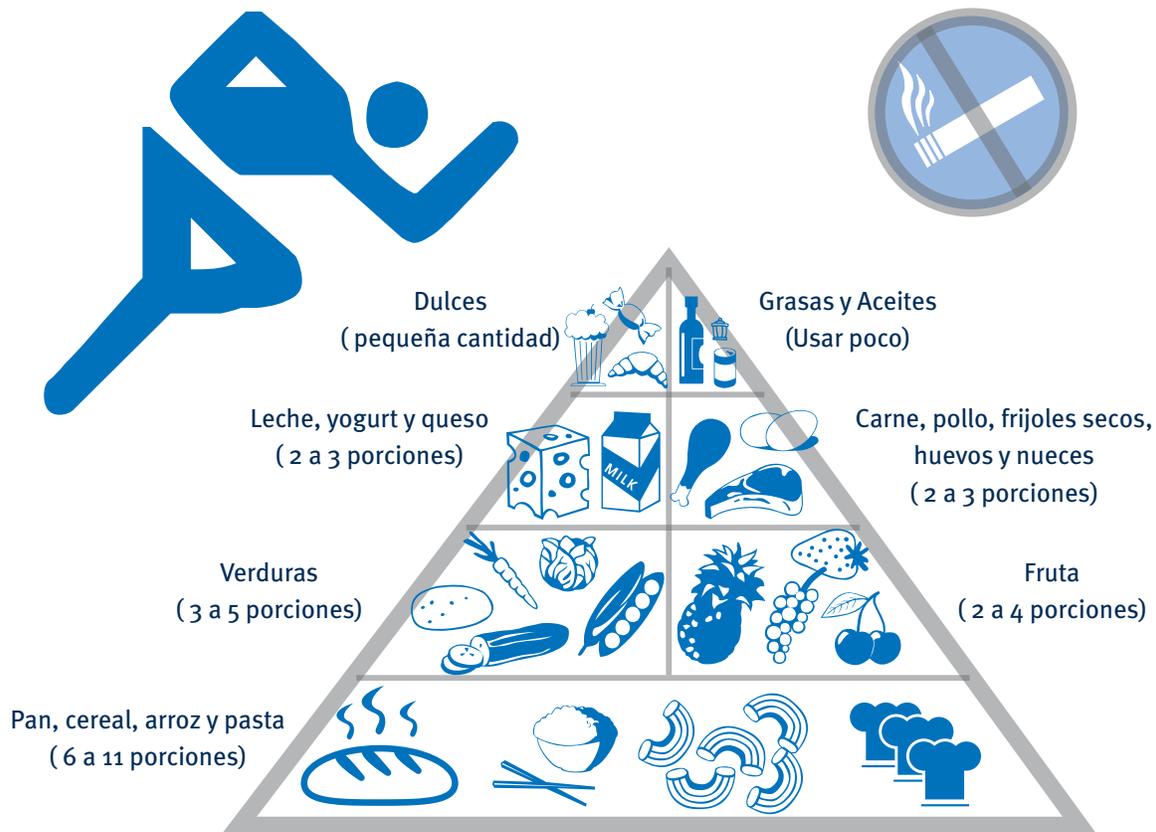


Alimentación y calidad de vida

El tipo de alimentación y los hábitos que tiene un trabajador, condicionan las aptitudes para realizar esfuerzo físico. Por lo tanto, se recomienda considerar la pirámide alimenticia para organizar las comidas:



Autocuidado:

- ▶ Actividad física mínimo 3 veces por semana.
- ▶ Mantener un peso adecuado.
- ▶ No fumar.
- ▶ Planificar el trabajo.
- ▶ Usar las ayudas mecánicas.
- ▶ Utilizar un método correcto en la manipulación manual de carga.
- ▶ Mantener conductas seguras en la casa.