



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA  
DE SALUD



SALUD EN  
TU CASA

## HÁBITOS SALUDABLES:

### COME SANO Y BALANCEADO:

\*Elije alimentos con un bajo contenido de grasa animal y sales, y procura llevar una dieta balanceada y saludable.

### HIGIENE PERSONAL:

\*Lávate las manos antes de preparar y consumir alimentos, al igual que antes y después de ir al baño.

### HIGIENE DENTAL:

\*Recuerda cepillar tus dientes por lo menos dos veces al día y procurar usar hilo dental.

### ACTÍVATE:

\*Es recomendable realizar al menos 30 min de actividad física, 4 o 5 veces a la semana.

### ELIMINA HÁBITOS DAÑINOS:

\*Disminuye tu consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos; procura evitar el consumo de drogas ilegales y reducir el de drogas médicas no prescritas.

### SALUD SEXUAL:

\*Ejerce tu vida sexual con responsabilidad, acércate, conoce y fomenta una cultura anticonceptiva bien informada.

### MENTE SALUDABLE:

\*Al igual que los malestares físicos, la salud mental juega un papel importante en tu bienestar y desarrollo saludable.