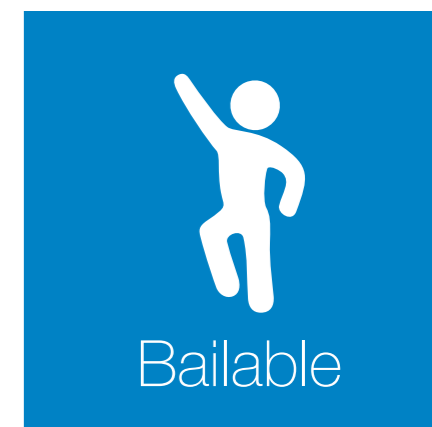
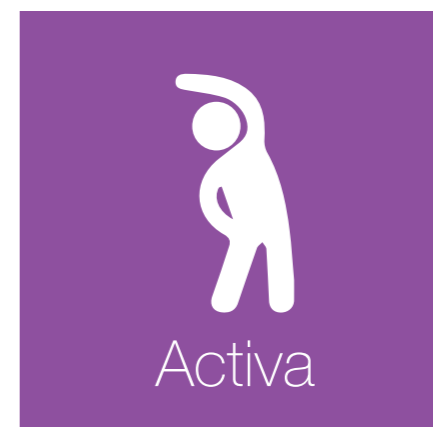
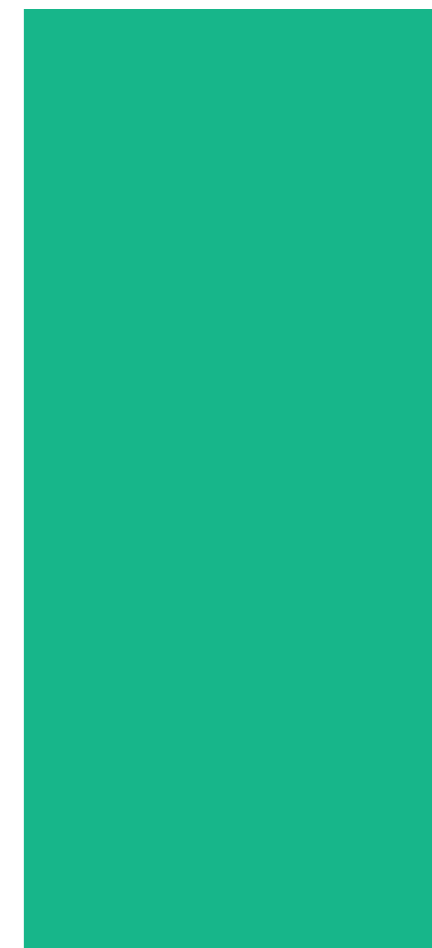




**EsSalud**

Rotafolio

**Pausa Activa**





## **Pausa Activa en el trabajo**

¡A moverse por la salud en el trabajo!





## Pausa activa

**Actividades físicas realizadas en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, que ayudan a reducir la fatiga, el estrés y prevenir enfermedades osteomusculares.**

## Pausa bailable

**Movimiento que involucra al cuerpo entero que al compás de ritmos variados, por un breve periodo de tiempo, permite la liberación del estrés y fatiga, condicionando con esto un mejor desempeño laboral.**



# Rotafolio Pausa Activa



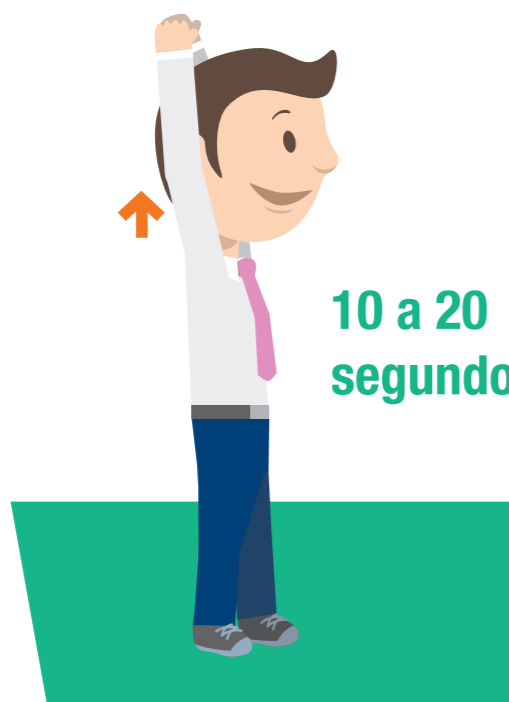
**10 a 20 segundos**  
(2 veces)



**10 a 15 segundos**



**10 segundos**  
(cada brazo)



**10 a 20 segundos**



**3 a 5 segundos**  
(3 veces)



**10 a 12 segundos**  
(cada brazo)

Realice los siguientes ejercicios dos veces al día como mínimo.



# Rotafolio Pausa Activa



Realice los siguientes ejercicios dos veces al día como mínimo.



# ¡Consejos!



**Sube y baja  
escaleras**



**Camina 20 a 30  
minutos diarios**



**Reduce el consumo  
de azúcar**



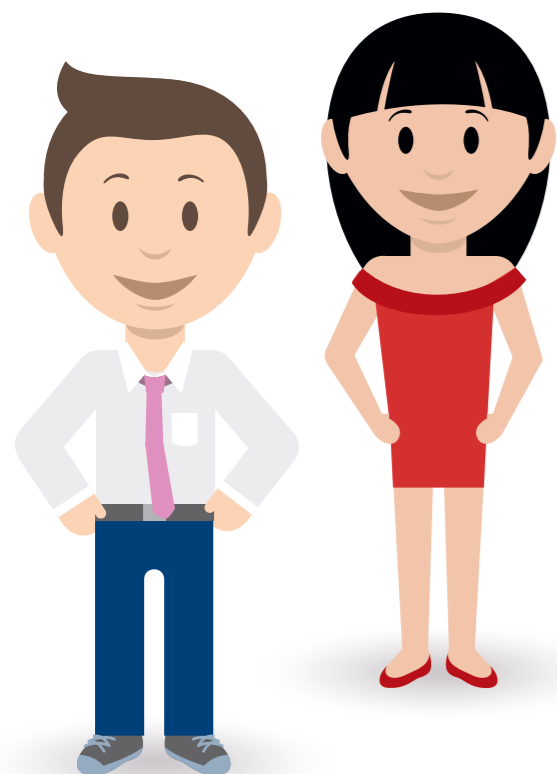
**Consume de dos a tres  
porciones de frutas  
como mandarina  
o manzana**



**Consume una  
lonchera saludable  
para el trabajo**



## Modelo de lonchera saludable



### Costa

- **Desayuno:** jugo de papaya y sándwich con aceituna.
- **Almuerzo:** pollo al vapor, arroz, porción de ensalada de verduras y una manzana.
- **Cena:** pollo al vapor, arroz y ensalada de verduras.
- **Entre comidas** mandarina, manzana, etc.



### Sierra

- **Desayuno:** taza de quinua con durazno y pan de piso con huevo.
- **Almuerzo:** guiso de quinua con queso, arroz, ensalada de verduras y una mandarina.
- **Cena:** quinua con queso y ensalada de verduras.
- **Entre comidas** mandarina, manzana, etc.



### Selva

- **Desayuno:** jugo de camu camu, plátano asado
- **Almuerzo:** guiso de lentejas con cecina, arroz, ensalada de verduras y una rodaja de piña.
- **Cena:** filete de pescado, yuca sancochada, ensalada de verduras
- **Entre comidas** mandarina, manzana, aguaymanto etc.

