

# Familias Solidarias Personas Saludables

www.fundacore.org / Módulo Médico Científico / Bifoliar # 4



Fundación  
Conchita Sánchez de Castañeda  
**FUNDACORE**

## Hábitos y Costumbres para una Vida Saludable

El hábito consiste en una acción que se repite y llega a consolidarse como un acto habitual o constante. La formación de hábitos es un aspecto crucial y de suma importancia en los primeros años de vida. Los hábitos alimenticios, higiénicos y de actividad, influyen directamente en las condiciones de la salud física y mental. En lo que se refiere a los alimentos, es preciso conocer sus nutrientes y realizar un plan de alimentación balanceado, económico y energético. Todo ello, repercute igualmente en la actividades cotidianas, al proveernos de la energía necesaria para el estudio, el trabajo y el deporte.

La formación de buenos hábitos es una tarea primordial, y la educación de los mismos corre paralela con la formación de los valores. Para que un hábito sea saludable y eficaz se requiere aplicar una serie de condiciones tales como el orden, la constancia, la moderación, la disciplina, la generosidad y la perseverancia. Cuando enfrentamos un problema de salud y se presenta la enfermedad, los buenos hábitos nos ayudan también a lograr pronta recuperación y cultivar mayor resistencia y fortaleza frente al dolor.

Siempre es posible corregir, reorientar y perfeccionar un hábito. Los hábitos adecuados y constructivos son

los que nos permiten desarrollarnos integralmente, no causando daño a nuestra salud y cuidando armónicamente nuestro entorno. Las buenas costumbres son parte de una tradición muy valiosa y necesaria. Las buenas costumbres son un tesoro en nuestras vidas, pues nos conducen por el camino del bien

Una sana alimentación, el descanso necesario y la actividad ordenada garantizan que nuestras energías se conserven y orienten apropiadamente. El tiempo y la cantidad en que se preparan los alimentos es parte del hábito alimenticio, mientras que la forma en que se preparan y el contenido de los mismos está influido por la cultura y el ambiente en que nos desarrollamos; como por ejemplo, en pleno campo, en áreas urbanas, en zonas litorales o costeras, y en diversos lugares.

Para una vida saludable debemos cultivar buenos hábitos y costumbres, procurando conocer, valorar y aplicar todo aquello que es adecuado para la persona en el aspecto físico, mental y espiritual. La publicidad nos advierte en parte sobre lo dañino que son ciertos productos; y son nuestro buen juicio y conciencia, quienes nos indican claramente, que no debemos dañar con

esto nuestra salud, por lo que es preciso aplicar la fuerza de voluntad necesaria para optar siempre por lo que es realmente mejor para nuestra salud integral.

Este es un consejo sano que nos traerá buenos resultados si sabemos aplicarlo con constancia. Los buenos hábitos y costumbres hacen más feliz y fructífera nuestra vida y nos permiten buscar el bien común. Todas las culturas poseen valores y cualidades, así como prácticas saludables relacionadas con la cocina, es decir, con la preparación de los alimentos; del mismo modo, poseen unos hábitos de trabajo y descanso, o sea las horas dedicadas al esfuerzo y la actividad laboral.

Un aspecto esencial relacionado con la cultura se refiere a las creencias y normas de la convivencia de los pueblos, ya que estas prácticas dan paso a normas y leyes para la armonía y la convivencia pacífica. La familia y la comunidad son la primera y primordial escuela de estos valores. Es un reto para la sociedad contemporánea armonizar el progreso con los valores permanentes, de manera que no se pierdan las sanas costumbres y los buenos hábitos que nos llevarán a ser realmente saludables, serviciales y útiles a nuestra comunidad.



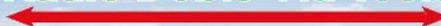
Fundación  
Conchita Sánchez de Castañeda  
**FUNDACORE**  
www.fundacore.org

## Buenos Días Alegría !!!!!

¡ESCUCHE y PARTICIPE! en la  
Revista Radiofónica FUNDACORE

y su Programa Permanente de Salud Integral y Valores Humanos  
Todos los sábados "en vivo" de 7:30 a 8:00 de la mañana.

Por Radio Doble Vía 106.9 **FM**



## MISIÓN de FUNDACORE

La Fundación Conchita Sánchez de Castañeda se constituye el día 26 de diciembre de 2002 "in memoriam" y orienta su labor científica y humanitaria hacia cuatro áreas fundamentales: Educativa, Ambiental, Médica y Científica con énfasis en la investigación y la proyección humanitaria en el campo de la Salud Integral.

## VISIÓN de FUNDACORE

Promover la recuperación integral de la salud impulsando la prevención, tratamiento e investigación de problemas de la salud para contribuir al mejoramiento social mediante proyectos de salud, nutrición, medio ambiente y educación; realizando esfuerzos cooperativos con instituciones afines.

### I. Programa Permanente de Formación Científica en Investigación y Salud Integral de FUNDACORE

I.1. Conferencias Especializadas impulsadas durante 2006 - 2008, dirigidas a estudiantes y docentes de las Facultades de Ciencias Médicas y de la Salud.

- \* Importancia y Perspectiva Científica de las Aplicaciones de la Biología Molecular a la Práctica Médica.
- \* Comprensión Biomolecular de la Causalidad Fisiopatológica y su Proyección Clínica.

I.2. Foros FUNDACORE: En el contexto del Encuentro Conmemorativo Anual de FUNDACORE se realiza un panel Foro con temas formativos

interdisciplinarios, de carácter médico y científico, dirigidos a estudiantes y futuros profesionales de Ciencias Médicas y de la Salud.

Dichos Foros se realizan con la participación generosa y especializada de prestigiosos Profesores y Científicos Nacionales e Internacionales.

Panel Foro 2005: Médicos para Curar, formados con Espíritu Científico y Vocación de Servicio.

Panel Foro 2006: Dimensiones y Exigencias de una Formación Médica Integral:

Dimensiones: Ambiental, Académica, Clínica y Científica. Ejes Transversales: Ético, Humanitario, Cultural y Tecnológico.

Panel Foro 2007: EL Bienestar como Alcance Integral de las Ciencias de la Salud:

Prevención, Curación y Recuperación

Panel Foro 2008: Formación, Bienestar y Equilibrio en la Vida Cotidiana:

Medio Ambiente, Nutrición y Ciencias Biológicas

I.3. Esfuerzos Cooperativos y Firma de Cartas de Intenciones: Con el objetivo de promover el surgimiento e integración de propuestas de cooperación multidisciplinaria e interinstitucional con énfasis en la investigación científica y la proyección humanitaria, FUNDACORE ha propuesto y suscrito en el período del 2005 al 2008, Cartas de Intenciones con Instituciones Educativas, Académicas y Científicas.

## II. Programa Permanente de Salud Integral y Valores Humanos de FUNDACORE

### II.1. Bifolios Formativos Gratuitos de los Módulos: Educativo y Ambiental Médico y Científico

1. La Naturaleza: Un escenario para la Solidaridad
2. La Salud, una Escuela de Valores
3. Mosaico de Consejos Saludables de FUNDACORE
4. Hábitos y Costumbres para una Vida Saludable



II.2. Revista Radiofónica de FUNDACORE: ¡Buenos Días Alegría! Iniciada a partir del 1o. de Agosto de 2007.

Escuche y Participe todos los Sábados "en vivo" de 7:30 a 8:00 de la mañana, por Radio Doble Vía 106.9 FM. Con el apoyo de IGER- Radio del Instituto de Educación Radiofónica. Éste es un Foro Virtual en el cual tratamos a fondo y difundimos diversos temas en torno al Hogar, la Vida, el Medio Ambiente y la Salud Integral.

III. Programa Permanente de Apoyo para la Recuperación de la Salud Integral de FUNDACORE  
FAMILIAS SOLIDARIAS,  
PERSONAS SALUDABLES

**Panel Foro FUNDACORE 2005**

**MÉDICOS para CURAR**  
con VISION CIENTIFICA y VOCACIÓN de SERVICIO

**Panel Foro FUNDACORE 2006**

**DIMENSIONES y EXIGENCIAS**  
**DE UNA FORMACIÓN MÉDICA INTEGRAL**

Dimensiones: ACADÉMICA, CLÍNICA, CIENTÍFICA y AMBIENTAL  
Exigencias: ÉTICA, HUMANITARIA, TECNOLÓGICA, CULTURAL

**Panel Foro FUNDACORE 2007**



IV Encuentro Conmemorativo FUNDACORE 2007 - Panel FORO FUNDACORE / Viernes 13 de Julio de 2007

**Programa Permanente de Salud Integral, Valores Humanos y Formación en Investigación**  
Relación de Actitudes y Esfuerzos en Integral Proyección para el Bienestar Humano

	
<b>ACADEMIA y ÉTICA</b>	 Fundación Conchita Sánchez de Castañeda <b>FUNDACORE</b>
<b>CLINICA y HUMANIDAD</b>	<b>Familias Solidarias Personas Saludables</b> <a href="http://www.fundacore.org">www.fundacore.org</a> <a href="mailto:info@fundacore.org">info@fundacore.org</a>
	
<b>CIENCIA y DESARROLLO</b>	<b>AMBIENTE y EQUILIBRIO</b>
<b>V Encuentro Conmemorativo y Panel Foro FUNDACORE</b> <i>Formación, Bienestar y Equilibrio en la Vida Cotidiana Guatemala de la Asunción, 11 de Julio de 2008.</i>	

Los seres humanos tenemos la posibilidad de orientar nuestra acción hacia el logro de metas concretas y para ello entran en juego nuestra inteligencia y nuestra voluntad. Habitualmente nos preguntamos acerca del por qué de las cosas intentando encontrar causas y efectos; pero aún más importante que el por qué, es el para qué de lo que somos y hacemos.

La salud es un tesoro para ser invertido en el logro de ideales altos, esfuerzos nobles y compromisos generosos. Cuando nos encontramos en un estado saludable debemos preguntarnos para qué servirá este potencial, esta energía que se aplica a la actividad cotidiana y la respuesta concreta estará referida al cumplimiento de nuestra misión

en esta vida. La salud será una herramienta valiosa, un escenario estable y una fuerza promovedora para compartir y alcanzar nuestros ideales.

Luego, en cualquier momento y por razones que se acercan al misterio propio de nuestra existencia, vendrá la prueba y la salud se cuestionará con la presencia de una enfermedad o una dificultad física. Ese será el momento para recapitular las energías y reorientar los esfuerzos hacia nuestros ideales de siempre y nuestra misión. Es posible que con este cambio y esfuerzo restaurador vengan a nuestra vida nuevos descubrimientos y logros perdurables.

Contenidos Formativos: FUNDACORE



### **Fortaleces nuestros pasos**

*Definiendo el esfuerzo,  
De tus hijos dedicados  
Hacia metas de valor*

#### **Un camino dedicado**

*Por el prójimo trazado,  
Nos inspiras diariamente  
Con esencia espiritual*

#### **Conchita de Castañeda**

*Tu presencia, nuestra luz  
Tu distancia, muy cercana  
Tu presencia, nuestra luz*

### **Canto a FUNDACORE**



Letra del Canto a FUNDACORE y Logo:  
Arq. Antonio Castañeda Sánchez

Música:  
Maestro Lester Godínez Orantes

### **Construir con humildad**

*Con humana vocación,  
Sacrificio y alegría  
Procurando la salud*

#### **Eres guía de saber**

*Tu Presencia  
es nuestra fuerza,  
Tu ejemplo, el camino  
Hacia la realización*

#### **Conchita de Castañeda**

*Tu presencia, nuestra luz  
Tu distancia, muy cercana  
Tu presencia, nuestra luz  
**FUNDACORE, FUNDACORE***

## **Mosaico de Consejos Saludables de FUNDACORE**

*Nuestra salud es como un mosaico que se compone de una suma innumerable de detalles y aspectos que debemos cuidar y ordenar. Cada uno de estos factores o piezas del mosaico le confieren belleza y armonía, y se traducen en un Consejo Saludable como los que compartimos a continuación:*

- 1. Sonría con frecuencia y vea con auténtico optimismo la vida y sus desafíos.*
- 2. Tenga un plan de vida que infunda orden y sentido a sus actividades cotidianas.*
- 3. Limpie y organice su entorno y descubra así, que hay más espacio y luz en torno a usted.*
- 4. Coma un poco más de lo que no le gusta y que le es saludable y un poco menos de lo que más le gusta pero no le hace bien.*
- 5. Camine mucho, trabaje con entusiasmo y dedicación; y deseanse razonablemente.*
- 6. Proteja la naturaleza y la vida para lograr un medio ambiente sano, solidario y más humano. Comparta con los demás, ahorre y no sólo consuma.*
- 7. Preste atención a los cambios físicos y emocionales, que puedan requerir un mayor cuidado.*
- 8. Examine sus indicadores vitales y siga las instrucciones médicas que le ayudan a conservar y recuperar la salud.*
- 9. Cuide integralmente su espíritu y su salud física. El ser humano no se limita al cuerpo, sino que trasciende a través del alma.*
- 10. No se preocupe innecesariamente, de gracias siempre y aprenda a compartir luchando con alegría por un verdadero ideal.*

*Si completa el mosaico con constancia y equilibrio, se sentirá saludable y feliz; pues aunque no esté libre de posibles pruebas a su salud, sabrá mejor cómo enfrentarlas y superarlas.*



Este Bifoliar Formativo # 4 se desarrolla con el apoyo de FUNDACORE, Familia Castañeda Sánchez y Familia Sceppa Castañeda, quienes colaboran junto a FUNDACORE para el tiraje de 3,000 ejemplares a distribuirse en forma gratuita, con carácter formativo y difusor de Valores Humanos. Agradecemos el apoyo específico para impresión a la OFICINA SANITARIA PANAMERICANA

Coordinación General: FUNDACORE (BF #4 / 26 de junio de 2008) Consulta: [info@fundacore.org](mailto:info@fundacore.org)  
Apoyo Editorial: Familia Vega Álvarez, Licda. Carmen Alicia de Orellana,  
D.G. Guisela Franco, D.G. Odilio Felipe Solís y D.G. Alex Marroquín