

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

MAPA CONCEPTUAL

TEMA:

AUTO CUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA.

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

LN. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

AUTO CUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA

CALIDAD DE VIDA Y SALUD

cuidados sanitarios con la mirada de que el bienestar

relacionada con la salud

se refiere

evaluación subjetiva de las influencias del estado de salud actual

capacidad del individuo para lograr y mantener un nivel global de funcionamiento

Las dimensiones básicas para su medición son

el funcionamiento social, físico y cognitivo; la movilidad y el cuidado personal; y el bienestar emocional

La calidad de vida relacionada con la salud es un concepto multidimensional

que se basa en

la percepción subjetiva del paciente.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo

Esto se relaciona con

preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos

Los gustos y los hábitos alimenticios,

Dependen de

las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos. Ciertas creencias individuales y sociales

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación

La fórmula perfecta para estar sanos

Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico

La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios

HIGIENE ALIMENTARIA Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

para evitar distintas enfermedades y alteraciones en los alimentos

Se debe de

Una correcta higiene y manipulación de alimentos

La seguridad alimentaria es el conjunto de medidas que

garantizan que los alimentos que consumimos sean inocuos y conserven sus propiedades nutritivas

Manipular alimentos es un acto que todos realizamos a diario

practicando unas normas higiénicas adecuadas evitaremos que nuestras familias, o nuestros clientes puedan enfermar

Las bacterias y los virus que más comúnmente contaminan los alimentos

Salmonella,

Se encuentra en los huevos, las aves crudas, en frutas y verduras sin lavar

Eschericcia coli

En los alimentos se encuentra en carnes de vacuno cruda o poco cocinada

SUSTANCIAS ANTI – NUTRITIVAS

Son los factores antitripsicos o inhibidores de proteasas y se encuentran tanto en productos vegetales como de origen animal

El más conocido de estos agentes es el inhibidor de la tripsina que se encuentra en la soja

compuestos naturales que interfieren con la absorción de nutrientes

Factores que impiden el uso de carbohidratos.

Las leguminosas y el trigo poseen anti-amilasas con importante actividad inhibidora sobre las enzimas digestivas

Inactivadores de vitaminas o anti-vitaminas.

las tiaminas, el ácido ascórbico oxidasa, el niacinógeno, pueden impedir la absorción de diversas vitaminas

Sustancias que interfieren en el metabolismo de minerales.

Los oxalatos están presentes en diversos alimentos de origen vegetal

Otra de las sustancias, la ovocoíde, la encontramos en la clara del huevo, pero los efectos antinutritivos solo se producen si se consume cruda

HÁBITOS DE VIDA Y MANTENCIÓN DE LA SALUD.

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que

tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y socia

Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

Consumir una dieta equilibrada

Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.

Realizar actividad física

Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.

Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo

La persona con depresión pierde el interés por todo lo que lo rodea, a. Por ello, es muy importante que realice, poco a poco, actividades que sean placenteras