



Universidad del sureste.

MATERIA

Seminario de titulación

ACTIVIDAD

Realizar un índice tentativo, realizar sus agradecimientos, realizar una introducción, el planteamiento, el objetivo general y específico y la metodología de investigación.

PROFESOR.

Francisco Javier Macías Magdaleno.

ALUMNA

Imelda lizeth padilla Velasco.

Indicé

Agradecimiento.-.....	Pág. 3
Introducción.-.....	Pág. 4
Planteamiento del problema.-.....	Pág.5
Objetivo general.-.....	Pág.7
Objetivo específico.-.....	Pág.7
Metodología de investigacion.-.....	Pág.8
Capituló I .- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.-.....	Pág.
1.1 importancia del estilo de vidas saludables.-.....	Pág.
1.2 como debe de ser un estilo de vida saludable.-.....	Pág.
1.3 características de un estilo de vida saludable.-.....	Pág.
1.4 Estilos de vida saludables ancestrales.-.....	Pág.
Capítulo II.- PASOS PARA UNA VIDA SALUDABLE.-.....	Pág.
2.1 Tipos de vidas saludables.-.....	Pág.
2.2 Hábitos de una vida saludable.-.....	Pág.
2.3 Pasos para un estilo de vida saludable.-.....	Pág.
2.4 Tips para una vida saludable.-.....	Pág.
Resultados.-.....	Pág.
-Identificar los principales objetivos de una vida saludable.-.....	Pág.
-Analizar qué pasos seguir para tener una buena vida.-.....	Pág.
-que ejemplos de estilo de vida existen.-.....	Pág.
Conclusión.-.....	Pág.
Anexos.-.....	Pág.
Bibliografía.-.....	Pág.

Agradecimiento

A dios por bendecirme e iluminar mi vida y mi camino.

A mis padres y hermanos por sus valiosas enseñanzas y ejemplos de vida.

A mis tíos y padrinos por el apoyo que me brindaron y por sus hermosos consejos.

A mi esposo Sergio Arturo albores serrano por su gran paciencia y apoyo que me brindo.

A mis profesores que me ayudaron a concluir con mi carrera gracias a sus enseñanzas.

Introducción.

En este trabajo se dará a conocer todo sobre un estilo de vida saludable.

En la actualidad, las principales causas de muerte ya no son las enfermedades infecciosas si no las que proviene de estilos de vida y conductas poco saludable que con llevan al sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

En ese sentido los profesionales de la salud actúan como facilitadores de la promoción de la salud. Entendemos por estilo de vida saludable aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales.

Para llevar una vida más sana nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos, nuestra dieta y el ejercicio físico.

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.

Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, sabias que el estrés y la tristeza prolongada puede causarnos desbalances en nuestros estilos de vida.

Influencia de la alimentación saludable en el estilo de vida, una de las primeras sugerencias es lo concerniente a la frecuencia y cantidad de la alimentación, se debe consumir varias comidas. Comidas pequeñas por día, cinco veces es lo ideal, siendo el almuerzo la comida principal del día y el refrigerio de la tarde y la cena sean liviados.

Dentro de los alimentos que son fuentes de proteína el pescado es el alimento ideal por su por su gran cantidad de nutrientes y muy poca grasa.

No existe una fórmula secreta para ser una persona saludable, evitando los malos hábitos y cuidado de tu bienestar te permitirá disfrutar la vida.

Los estilos de vida saludable son una tendencia de salud, que permite la prevención de enfermedades y promociona la salud, la organización mundial de salud, genero esta tendencia para mejorar los factores de riesgo como una alimentación poca saludable y el sedentarismo.

Planteamiento del problema.

El sobrepeso y la obesidad, llegó a tal punto que se considera la epidemia del siglo XXI en el mundo”, inicia desde los primeros años de vida, debido a los inadecuados estilos de vida como hábitos inadecuados de alimentación y la escasa actividad física, y a los factores genéticos. La población de numerosos países en vías de desarrollo, aunque todavía sufren de desnutrición, ha empezado a mostrar un aumento alarmante de obesidad y de las enfermedades relacionadas con esta tendencia provocada principalmente por la transición nutricional, fenómeno que proviene de la globalización de los mercados y de la rápida urbanización. En los escolares, el incremento de tiempo dedicado a la televisión y otros medios audiovisuales, el consumo aumentado de alimentos hipocalóricos y la inactividad física.

Después de Estados Unidos y México, Chile es el país que se anota en el ranking con un 80% de sedentarismo y un 50% de sobrepeso de la población mayor de 15 años. La doctora Lorena Rodríguez, jefa de Alimentos y Nutrición del Ministerio de Salud, dijo que “más de la mitad de la población tiene sobrepeso u obesidad cuando tienen más de 15 años y más del 80% de nuestra población es sedentaria”. Es por esto que Chile se ubica en el tercer lugar de la región, en cuanto a los países con peor estilo de vida. Esto, luego de Estados Unidos y México. “La gente en Chile se está alimentando mal y se mueve poco”, consume Comida chatarra, realiza poco deporte, lleva horas frente a la televisión, etc. (3). Sólo el 15% de jóvenes chilenos tiene estilo de vida saludable, según primer reporte de programa mi Fitbook a tres meses de su lanzamiento, mi Fitbook, una novedosa herramienta digital creada por el centro de nutrición molecular y enfermedades crónicas de la universidad católica (CNMEC-UC) dio a conocer su primer reporte de resultados. La mitad de los adolescentes chilenos consume azúcar en exceso y el 41% consume alcohol en forma exagerada. Éstas fueron sólo algunas de las alarmantes cifras que entregó el primer reporte de resultados del programa mi Fitbook, cuyos datos fueron tomados de una muestra de más de 7.700 adolescentes, quienes de modo voluntario completaron una serie de cuestionarios online, científicamente validados. la recolección permitió unir, simultáneamente, datos de distintos componentes del estilo de vida de un joven (alimentación, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, etc.). las principales cifras arrojaron lo siguiente sólo un 4% tiene una alimentación saludable, el 76% realiza actividad física media o baja en el segmento de jóvenes entre 17 a 20 años, el 28% fuma y el 41% consume alcohol en forma excesiva. El 50% consume azúcar y alimentos azucarados en exceso, el 37% tiene sobrepeso u obesidad el director del CNMEC-UC, Dr. Atilio Rigotti, menciona que 5 adolescentes con malos hábitos de vida hoy, son adultos enfermos mañana. Una mala alimentación, baja actividad física y altos índices de consumo de tabaco, son la antesala de enfermedades crónicas como las afecciones cardiovasculares, el cáncer, la diabetes y la obesidad”. (4) En el Perú un estudio realizado por la Secretaría de Salud Pública a un grupo de adolescentes, durante el año 2010 demostró, que el 90% de los jóvenes estudiantes compra la merienda en el kiosco escolar, y que la mayoría consume comida chatarra. Los resultados fueron evidentes: un 92% de los encuestados consumía productos

del kiosco. De ellos, el 79% tomaba gaseosas entre tres y cinco veces por semana. Hoy en día la comida chatarra está más que popularizada y es culpable de la falta de apetito en muchas personas, según la nutricionista Álvarez de la Universidad de las Américas, advierte que la situación de alimentación entre los adolescentes es muy preocupante, ya que ellos son capaces de tomar decisiones elegir libremente qué comer, sin mucha supervisión de los padres para quienes es más "cómodo" darles dinero. En nuestra realidad como investigadoras se habla mucho de los estilos de vida que los adolescentes tienen y que según estudios realizados ellas refieren que prefieren ingerir comidas rápidas no solo por su sabor agradable, sino también por su bajo costo, esto se corrobora con las verbalizaciones hechas por los mismos, los adolescentes mencionan que les expenden comidas como (hamburguesas, chizzitos, piqueo, gaseosas etc.) que son mucho más ricas, llenan más rápido y los alimentan pues en el empaque o por referencias estos alimentos dicen contener proteínas, vitaminas que les dan energía y nos les hace daño, además que cuidan su figura, como los productos light que ofrecen mantenerlas delgadas y con una figura excepcional. Así también los jóvenes de hoy en día llevan una vida demasiado desordenada, no solo por la alimentación, sino por los inadecuados hábitos físicos que son sustituidos por la utilización de videojuegos y el uso de la televisión, tan evidenciado en nuestra sociedad, lo que sin duda favorece un mayor sedentarismo juvenil pues ya no dedican su tiempo libre a practicar algún deporte. Haciendo más uso de los medios de transporte. Los adolescentes de hoy en día están incorporando a sus estilos de vida la práctica de hábitos nocivos como el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias dañinas para su salud; es decir para los jóvenes la afirmación "beber es salir" proporciona una visión de lo que significa divertirse. Ingerir bebidas alcohólicas llega a confundirse con diversión. "Se sale cuando se bebe y se bebe siempre que se sale", dándose preferentemente durante los fines de semana y en el contexto de la relación grupal lo cual conlleva a que también se consuma el tabaco y las drogas para completar la diversión. En la actualidad, la promoción de los estilos de vida, se ha convertido en uno de los pocos objetivos e importancia de la política de salud de este país, pues, aunque en investigaciones se destaque que una adecuada práctica de estilos de vida saludable contribuye al bienestar y calidad de vida de las adolescentes, quienes se convertirán en adultos sanos en un futuro no muy lejano. (5). En Perú, El (CENAN), por intermedio del (MONIN) ha reportado la presencia de complicaciones metabólicas en adolescentes, como resistencia a la insulina (24%) Dislipidemia mixtas (26%), hipercolesterinemia (33%) e hipertrigliceridemia (56%), factores que conducen a la aterosclerosis y que junto con la obesidad conforman el síndrome metabólico (8,8%) un marcador directo de riesgo cardiovascular, (6). Más de mil adolescentes con obesidad se detectaron en las diversas instituciones de la región Huancavelica, durante la intervención que realizó el plan de salud escolar de la dirección regional de salud de Huancavelica del año 2014. La coordinadora regional del plan de salud escolar de la Diresa (Dirección Regional de Salud), Mg. Lorena 7 Quispe Huamán, señaló que de 62 mil 564, escolares de instituciones educativas públicas que fueron tamizadas, mil 895 escolares presentan sobrepeso aun 3% del total el mayor número de porcentaje en dicha situación están en la provincia de Huaytara que tiene el 7% (175) sufren de sobrepeso. Otras provincias con más caso son Castrovirreyna 6% (97) y Taya caja con 5%, mientras que los casos de obesidad a nivel regional son de 22 niños. Una vez más Huaytara tiene las cifras más altas 45 seguida de Taya caja con 29, Angaraes 17 y Castrovirreyna.

Objetivos generales y específicos.

Objetivo general.

Promover un estilo de vida saludable para toda la población del mundo.

Objetivo específicos.

Elaborar un diagnostico de la situación actual de estilo de vida saludable en toda la población.

Metodología de investigación.

El tipo de estudio analítico planteado y diseño de investigación correlaciona, servirá para generar estrategias que puedan dar alternativas de solución para mejorar los estilos de vida y estado nutricional del profesional de la salud, para que sea más creíble y motivador al compartir sus propias prácticas saludables con sus pacientes, y al practicar hábitos saludables puedan discutir conductas preventivas relacionadas con sus pacientes. Por lo que las conductas de salud de los profesionales sanitarios parecen afectar las actitudes y la motivación de los pacientes para hacer cambios en su estilo de vida.