



**Universidad del sureste.**

**MATERIA**

Seminario de titulación

**ACTIVIDAD**

Realizar un índice tentativo, realizar sus agradecimientos, realizar una introducción.

**PROFESOR.**

Francisco Javier Macías Magdaleno.

**ALUMNA**

Imelda lizeth padilla Velasco.

## Indicé

Agradecimiento.-.....	Pág. 3
Introducción.-.....	Pág. 4
Planteamiento del problema.-.....	Pág.
Justificación.-.....	Pág.
Objetivo general.-.....	Pág.
Objetivo específico.-.....	Pág.
Marco teórico.-.....	Pág.
Capítulo 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.
2.1Tipos 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.