

**Alumno**

Manuel Alejandro Guzmán López

**Materia**

Anatomía y fisiología I

**Carrera**

Lic. Enfermería

**1° semestre**

**Grupo:**

"A"

**Turno**

Matutino

Dieta sana

que es { La dieta sana desempeña un papel importante tanto sobre nuestra salud como sobre nuestro estado de enfermedad a largo plazo

Los beneficios para la salud de comer fruta y verduras { Las frutas y verduras contienen vitaminas, antioxidantes y fibra, todos ellos son esenciales para tener un cuerpo sano { También pueden ofrecer protección contra enfermedades como algunos tipos de cáncer

ingesta recomendada de frutas y verduras { La recomendación afirmada que hay comer cinco o más porciones de frutas y verduras al día

porque que no se come suficientes frutas y verduras { Mayormente Consumimos con más frecuencia por los adolescentes el pan blanco y los aperitivos salados { mayormente lo que consumimos no es lo más saludable y eso trae consecuencias

preferencias alimenticias { Las preferencias alimenticias se aprenden generalmente a través de la socialización en la familia y de los alimentos que los padres ofrecen a sus hijos { También incluye en la forma de cocina, en el producto, gusto y en la textura

cicio físico

los beneficios del ejercicio físico para la salud

El ejercicio físico suele considerarse como protector de la salud reduciendo el riesgo de problemas y enfermedades

Ayuda a evitar la obesidad, la diabetes, problemas cardiovasculares y algunos tipos de cáncer como el de mama e incluyendo del colon

los beneficios psicológicos del ejercicio físico

El ejercicio físico trae beneficios psicológicos ya que te da un buen estado de ánimo

El ejercicio es atribuido a diversos mecanismos como la liberación que es inducida por el ejercicio y la estimulación de la liberación de catecolaminas

las consecuencias negativas del ejercicio físico

Una dependencia excesiva de ejercicio físico, hasta el punto de que se convierte en una compulsión y provoca alguna consecuencia

Las consecuencias físicas a largo plazo de un exceso de ejercicio están relacionadas con un desgaste muscular y una pérdida de peso

recomendaciones sobre el ejercicio

El objetivo de cualquier línea directriz consiste en identificar como y cuanto ejercicio físico permite lograr beneficios relacionados con la reducción de la presión sanguínea

¿por qué se hace ejercicio?

- El deseo de estar en buena forma física
- El deseo de perder peso
- El deseo de mantener o mejorar la salud
- El deseo de mejorar la imagen propia

Clases de realización de chequeos médicos

Chequeos para detectar enfermedades

Los chequeos tienen el objetivo de detectar enfermedades

- Chequeos para la prevención de cáncer de mama
- Chequeos para la prevención del cáncer cervical
- Chequeos periódicos de la densidad de los huesos
- chequeos y pruebas específicos durante el embarazo, por ejemplo, para detectar el síndrome de Down

Chequeos para detectar factores de riesgo

Tiene objetivo detectar factores de riesgo en aquellos individuos que se creen que están sanos

- Chequeos de riesgo cardiovasculares
- Chequeo de los ojos para detectar diabetes
- Pruebas genéticas prenatales
- Chequeos durante el embarazo

Coste y beneficios de los chequeos

Programas de chequeos, tanto para detectar enfermedades

- Debe poder identificarse la enfermedad en una etapa temprana
- Debe existir una prueba con buenas sensibilidad y especificidad
- Debe existir instalación adecuada para el diagnóstico y tratamiento
- Debe alcanzarse un acuerdo sobre la frecuencia de las pruebas y de atenciones sanitarias

Realización de la conducta de chequeo

La psicología ayuda a identificar los factores predictores de la participación de los programas de chequeo

- Nivel educativo y económico
- Falta de conocimiento sobre el problema a prevenir
- Falta de confianza a uno mismo
- Miedo a que se detecte algo malo
- Sentimiento de vergüenza sobre los procedimientos implicados en la prueba