

Mapa Conceptual

Seminario de tesis
Lic. Antonio Galera



PRESENTA EL ALUMNO:

(Rafael Alejandro Velazco Bermudez

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

8vo cuatrimestre grupo "A" escolarizado

Lugar: Pichucalco, Chiapas

Fecha: 14 de abril del 2021

APA

SEGÚN TIPOS DE CITAS

DIRECTA O TEXTUAL

PARAFRASEO O RESUMEN

SEGÚN CARACTERÍSTICAS DEL AUTOR

CITA POR DOS AUTORES. ES NECESARIO ESCRIBIR EL APELLIDO DE LOS DOS CADA VEZ QUE LOS CITE

SEGÚN CARACTERÍSTICAS DE TRABAJO

ESCRIBIR EL APELLIDO DEL AUTOR SEGUIDO DE LAS INICIALES

LISTA DE REFERENCIAS

CONJUNTO DE FUENTES CITADAS EN MANUSCRITO

PERMITE AL LECTOR UBICAR DICHA FUENTE

BAJO NORMAS APA

SE ORGANIZA ALFABETICAMENTE SEGÚN AUTOR

SE PRESENTA A DOBLE ESPACIO Y CADA ENTRADA DEBE TENER SANGRIA FRANCESA

REGLAS PARA CASOS ESPECIALES

En caso de haber consultado más de un trabajo ordenarlo de la fecha más antigua a la actual

Las referencias con el mismo primer y segundo autor

Las referencias del mismo autor y fecha de publicación se organizan en orden alfabético

Las referencias de autores con el mismo apellido se organizan alfabéticamente según la primera inicial.

La lista de referencias no debe incluir comunicaciones personales

**FOMENTO DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA CALLE
INDEPENDENCIA DE PICHUCALCO, CHIAPAS.**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un estilo de vida saludable juega un rol importante en la salud de las personas, principalmente para prevenir el sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas degenerativas (hipertensión arterial, diabetes), también gastrointestinales (salmonelosis, tifoidea, gastritis, síndrome de colon irritable, gastroenteritis) diversos problemas cardiovasculares y cáncer.

La problemática que se presenta está relacionada con un factor cultural, cada hogar de nuestra localidad mantiene hábitos y conductas que a lo largo de la vida van adquiriendo como un estilo de vida, siendo poco saludable mayormente.

Además de estos patrones adquiridos, existe la falta de información, promoción y educación para generar hábitos que lleven a construir un estilo de vida saludable mediante una alimentación nutritiva en calidad y cantidad, falta de ejercicio físico o realización de actividades recreativas, además del poco interés por parte de la población para mejorar dichos hábitos.

El trabajo pretende encontrar información y aportar alternativas a la calle independencia ubicada en el municipio de Pichucalco, Chiapas mediante el siguiente cuestionamiento:

¿Qué impacto tiene la promoción a la salud en la localidad para generar un estilo de vida saludable?

JUSTIFICACIÓN

La activación física y la nutrición, juegan un papel fundamental dentro de un estilo de vida saludable, ya que una alimentación adecuada ayuda a que nuestro organismo obtenga mejores resultados de acuerdo a sus recursos o necesidades y éste sea capaz de prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como el resultado de una serie de hábitos que permiten un estado de completo bienestar físico, mental y social. Por ende, es de suma importancia promover en los hogares una cultura alimentaria tradicional correcta que contribuya a mejorar los hábitos alimentarios y de actividad física en cada familia.

Por otra parte, la ingesta adecuada de vegetales es imprescindible en la alimentación, ya que aportan diversos beneficios a la salud. Unos de los principales beneficios es que los vegetales son antioxidantes y por ende actúan como escudo protector frente a diversas enfermedades.

De acuerdo a datos objetivos, la población que abarca la calle independencia ubicado en el municipio de Pichucalco, Chiapas refleja un alto índice de sobrepeso y sedentarismo, lo que genera un estilo de vida poco saludable.

HIPÓTESIS

Existe relación significativa entre estilo de vida saludable y la calidad de vida en cada persona, ya que éstos se ven afectados por patrones que han ido adoptando en su entorno. La causa por la que lleven un estilo poco saludable, se debe a la falta de tiempo o interés por el cuidado de la salud.