

AUTO CUIDADOS

ca

li

dad

vi

da

en este ensayo hablare de cómo se relaciona la calidad de vida en la salud ya que como seres humanos es en serio llevar una vida saludable para poder diagnosticar una buena calidad de vida ya que la salud es una necesidad vital para el ser humano en diversas características y contextos del entorno dimensiones básicas para determinar el bienestar general tanto la calidad de vida ya que es importante implementar hábitos saludables a la alimentación para poder brindarle a nuestro cuerpo un óptimo estado nutricional es decir un buen hábito adquirido nos proporciona un adulto o persona saludable y con un estado de nutrientes adecuados a relacionar hábitos alimentarios se toma en cuenta a la higiene alimentaria ya que esto nos enseña a cuidar la inocuidad de los alimentos y los procesos de preparación para poder prevenir las diversas enfermedades las cuales son provocadas por la contaminación y mal manejo a preparar los alimentos en este ensayo también hablaremos sobre las sustancias enzimas de alimentos naturales las cuales pueden inactivar enzimáticamente la absorción de diversos nutrientes entre otros temas que se desarrollarán más adelante

La calidad y salud de una persona se caracteriza por el bienestar óptimo de pacientes tanto ámbitos de salud como economía a mi social entre otros los cuales deben de llevar actividades importantes para el individuo y las dimensiones básicas de estas son en base a mediciones como el funcionamiento social y cognitivo Se incluyen características físicas y psicológicas y un buen entorno social y no nos identifique al individuo para una persona eso es muy importante a llevar hábitos alimenticios saludables y esto se debe a que la alimentación es un auto placentero en el cual todos los seres realizamos con el fin deshaciendo este necesidades fisiológicas y convivir socialmente como ningún ser humano se alimenta de la misma manera debido a las preferencias de elementos como el turísticas organolépticas, olor presentación sabor color incluso hasta disponibilidad en el mercado es decir implementar los diversos hábitos desde la infancia para que éstos puedan adquirir La mejor elección de ellos los factores determinantes de una buena alimentación guapito son factores fisiológicos ambientales económicos y culturales estos factores influyen en la numeración y la preferencia de alimentos a los que tienen alimento éste se encuentra lleno de virus y bacterias por eso es de suma importancia la prevención de ellos en el alimento la manipulación higiene de los alimentos es de vital importancia para evitar enfermedades integraciones de eso por eso la seguridad alimentaria es el proceso que garantiza que un alimento sea inocuo y tenga propiedades nutritivas intactas En cuanto a los riesgos tenemos las bacterias virus los cuales como mente encontramos en alimentos crudos o con una mala preparación en cuanto a las bacterias y virus los más comunes son salmonela escherichia coli los métodos para prevenir estas enfermedades es una buena preparación de alimentos tanto en procesos de desinfección hasta de cocción existen sustancias anti nutritiva las cuales son provocadas que por factores antiripsicos O inhibidores de proteasa uno de esos agentes es la tripsina la cual se encuentra en la soya debido a sus componentes naturales interfieren con la dicha absorción de igual manera hay factores que impiden la absorción de hidratos de carbono son las leguminosas y el trigo esos alimentos contienen moléculas anti amilasas Después de su función es inhibir a las enzimas digestivas así como hay sustancias que inhiben a las vitaminas y minerales existen diversos hábitos de vida y mantención de salud En los cuales nos proporcionan conductas qué llevamos a cabo con nuestra alimentación los hábitos más comunes que se proporcionan son equilibrada tener una higiene personal tener un patrón y una calidad de sueño óptimo Y realizar actividad física evitar tóxicos como drogas tabaco alcohol eso es una importancia que el sujeto lleve consigo un buen reposo ya que este proporciona a la persona un estado de relajación rejuvenecimiento y

descanso a nivel emocional sin embargo existen trastornos de sueño los cuales suelen afectar al organismo los factores que suelen afectar a estos son cimiento de alguna enfermedad o fármaco cuando los adultos presentan insomnio puede ser provocados por trastornos de ciudad y depresión insomnio no adultos mayores se ve presentado por alteraciones metabólicas respecto psicológicos como estrés depresión ansiedad Entre otros en el auto mayor es común que puedes cada enfermedades psicológicas por múltiples factores socio ambientales biológicos entre otras por eso es importante la salud mental ya que si no se puede habilitar en aspectos cognitivos afectivos y conductuales a medida que envejecemos tenemos que padece algún trastorno mental o neuronal Y la higiene personal se requiere hábito de en la vida diaria de la persona con el fin de mantener y prevenir el estado de la salud es por eso que se la importancia bañándote a ti elevarme las manos para prevenir enfermedades el adulto mayor como cualquier ser humano a la largo de la vida hemos adquirido destrezas propias para emplearlos en la vida diaria con el fin de cuidar y prevenir enfermedades en cuál de las prácticas de autocuidado podemos determinar una buena alimentación realizar activación física y resolver problemas sociales cumple un rol importante en la mantención y prevención de salud ya que en la familia se desenvuelven diversos factores y funciones importantes para el desarrollo biológico del ser humano Los principios de autocuidado la persona predica en la vida cotidiana y en serio seguir y vas a estrategias para poder desarrollar con autoestima niveles de fortalecimiento y en poder amento y que se involucra a la persona factores psicológicos los cuales pueden resolver mediante una buena actitud eso es importante que el autocuidado se direcciones de acuerdo a las características de género etnia ciclo vital humano los cuales influyen en la toma de decisiones de la persona Existen técnicas y metodologías del autocuidado de los cuales promueven el bienestar y autocuidado en las diferentes áreas cognitivas y necesidades las cuales las personas necesita en las diversas áreas como cualidades talentos habilidades las cuales son capaces de demostrar bienestar los principales objetivos del autocuidado son incrementar el nivel de salud de la persona mantener un buen bienestar implicar un cuidado propio desde el punto de vista integral entre otros