



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas.

Docente: Julibeth Martínez.

Asignatura: Nutrición En El Adulto Mayor.

Licenciatura: Nutrición.

Grado y Grupo: 6-A.

Universidad: UDS.

Actividad: Ensayo.

Introducción.

Hablaremos de los autocuidados y la calidad de vida, tener buenos autocuidados es bueno porque nos ayuda a tener una mejor calidad de vida como va pasando el tiempo por eso es importante tener autocuidados desde que estamos pequeños, para evitar enfermedades a lo largo del tiempo y también es importante tener estos cuidados como un hábito y enseñarles a los más pequeños de la familia a tener esos autocuidados para evitar enfermedades y así tener un buen estado de salud, hay muchos tipos de autocuidados que podemos hacer diariamente en casa algunos ejemplos son como, limpiarse los oídos, darse duchas regularmente, tener una buena higiene bucal, ir a chequeos médicos, al hacer todo esto con regularidad estamos asegurando tener una buena salud, y no solo hay que cuidar lo que es la salud personal sino también es importante cuidar la salud mental hay que tener en cuenta que al tener una buena salud mental tendremos una mejor calidad de vida.

Desarrollo.

Una buena calidad de vida depende mucho de los autocuidados que tengamos hacia nuestra persona, hay muchos tipos de autocuidados que podemos hacer nosotros mismos para cuidar nuestra salud y tener una mejor calidad de vida y sentirnos bien con nosotros mismos al hacerlo, es importante hacer un habito estos autocuidados ya que al hacerlo en un futuro cuando se tengan hijos poder enseñarles los autocuidados desde que están pequeños para cuando crecen ellos mismos conviertan los autocuidados en un habito y así poder tener una mejor calidad de vida y tener una buena salud.

Desarrollar buenos hábitos alimenticios es fundamental para la elaboración de las comidas. Beneficios esperados para nuestro organismo. No se trata solo de prepararse o elegir la comida que comemos adecuadamente, pero nos da nuestro propio tiempo, espacio y sabor. Disfruta de la comida todos los días. La alimentación es un acto voluntario que realizamos todos los días. Sin embargo, lo es. Es importante señalar que nuestra dieta no es la misma. Depende de varios factores que incluyen: el gusto y los hábitos alimenticios, los alimentos que comemos. Podemos ponernos en contacto con las costumbres de la familia y la sociedad en la que vivimos. Creencias personales y sociales, así que la alimentación saludable es muy importante tenerla desde que somos pequeños para así mejorar nuestra salud y no tener ninguna enfermedad grave a futuro.

La destrucción de todas y cada una de las bacterias perjudiciales del alimento por medio del cocinado u otras prácticas de procesado. La protección del alimento frente a la contaminación: incluyendo a bacterias perjudiciales, cuerpos extraños y tóxicos. La prevención de la multiplicación de las bacterias perjudiciales por debajo del umbral en el que producen enfermedad en el consumidor, y el control de la alteración prematura del alimento.

Las sustancias anti-nutritivas como su nombre lo indica son los factores antitripsicos o inhibidores de proteasas y se encuentran tanto en productos vegetales como de origen

animal. Se localizan en numerosas variedades de leguminosas, en cacahuets, patata y batata, y en los huevos (ovo mucoide y ovo inhibidor), en el calostro y en la leche, como su nombre indica, inhiben la acción proteásica, o lo que es lo mismo, la adecuada digestión de las proteínas.

La mantención de la salud es llevar una dieta equilibrada, evitar consumir alimentos que no nos aportan ningún nutriente un ejemplo serian como las frituras, bebidas azucaradas, alimentos con demasiada grasa, alimentos embutidos, entre otros por eso se recomienda comer saludable como frutas, verduras, leguminosas entre otras para poder mantener una buena salud y no tener problemas en un futuro si no se tiene una buena salud los problemas más comunes que se pueden presentar son la obesidad, y las enfermedades cardiacas, también un factor importante es la salud mental eso influye mucho en la salud y en la alimentación, la persona con depresión pierde el interés por todo lo que lo rodea. Por ello, es muy importante que realice, poco a poco, actividades que sean placenteras. Al comienzo será muy difícil, ya que no tiene interés, pero con apoyo y compañía será más sencillo.

Lo que es el reposo y el sueño es muy importante para tener una buena salud ya que si no se descansa las horas adecuadas podríamos desarrollar enfermedades como las enfermedades cardiovasculares, también se puede subir de peso si no se descansa bien y si no lleva una buena alimentación puede llegar a la obesidad y provocar otras patologías que puedan afectar mucho más solamente por el hecho de no descansar correctamente, y se puede desarrollar trastornos del sueño, Los trastornos del sueño aparecen entre el 12 y el 25% de la población en general, a menudo están ligados al estrés relacionado con alguna situación, como una enfermedad, envejecimiento y tratamiento con fármacos, las perturbaciones del sueño más frecuentes son: la somnolencia y el cansancio, el insomnio y los trastornos del ritmo de los ciclos del sueño- vigilia.

Y por último como lo habíamos mencionado antes es muy importante cuidar nuestra salud mental ya que si no se cuida se pueden desarrollar trastornos que llevaran como

consecuencias a desarrollar otras enfermedades, la salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, e incluye padecimientos como la depresión, la ansiedad, la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia, y los trastornos del desarrollo en la infancia, algunos de los cuales se han agravado en los últimos tiempos.

Conclusión.

En conclusión, lo que tenemos que hacer más seguido y tomar conciencia es tener autocuidados para evitar enfermedades a largo plazo, así como se debe tener una higiene personal también es muy importante cuidar nuestra salud mental para así poder tener una mejor calidad de vida y no desarrollar enfermedades, tener una buena alimentación es una parte clave para tener un buen rendimiento en el día y así mismo cuidarnos a nosotros mismos, y los resultados se verán conforme valla pasando el tiempo lo primero que notaremos es que nos sentimos con más energía y no nos enfermaremos, más en estos tiempos hay que cuidarnos más y no bajar la guardia al tener todos estos autocuidados nos protegemos más, que en estos tiempos con las enfermedades que hay es primordial tener esos autocuidados.

Fuente De Consulta: Antología UDS/ unidad IV/Autocuidados y calidad de vida.

