

**Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.**

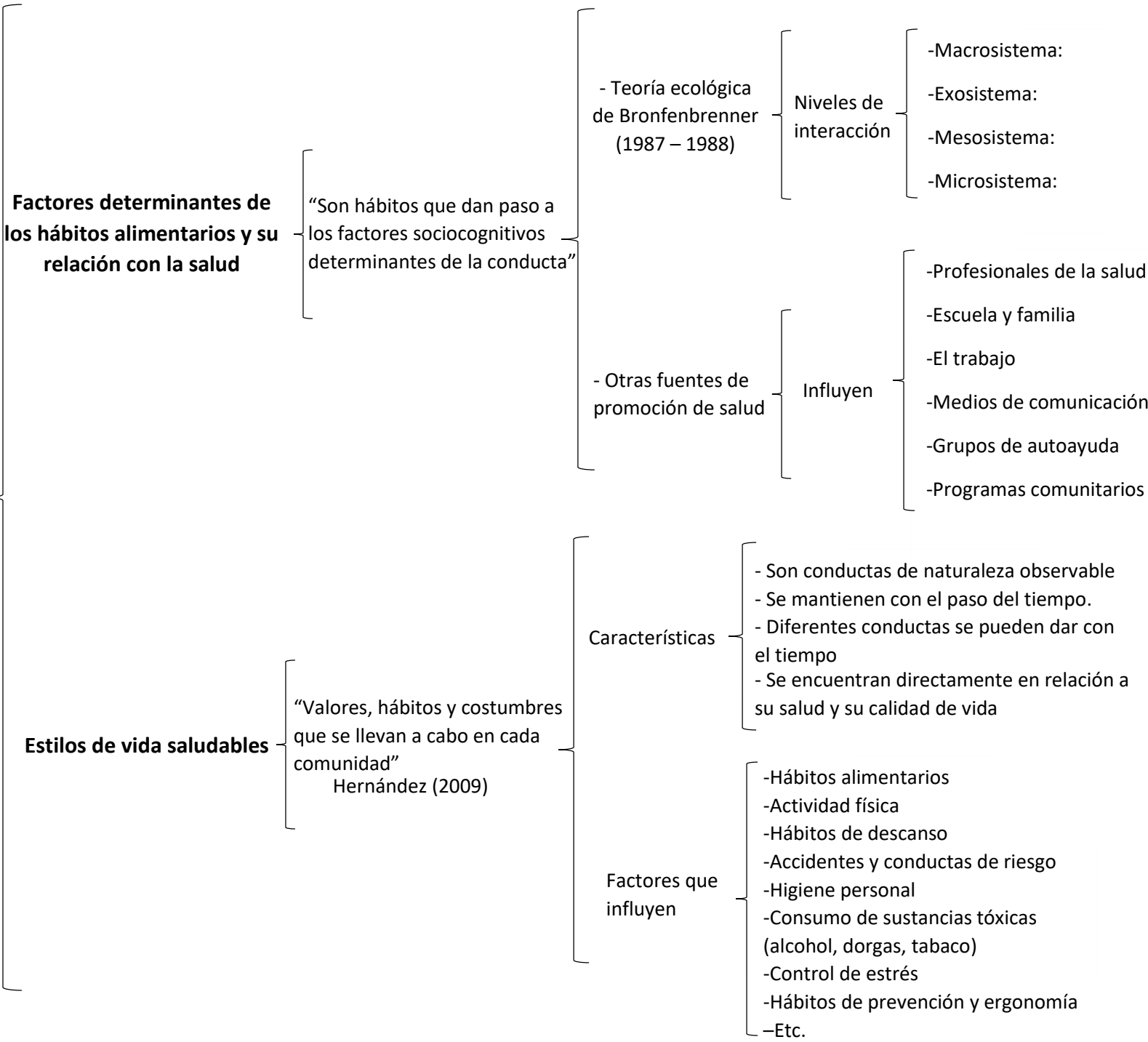
**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico.**

**Materia: Educación en nutrición.**

**Grado: Cuarto cuatrimestre.**

**Grupo: Nutrición “A”.**

# Estilos de vida saludable



## Factores determinantes de los hábitos alimentarios y su relación con la salud

“Son hábitos que dan paso a los factores sociocognitivos determinantes de la conducta”

- Teoría ecológica de Bronfenbrenner (1987 – 1988)

Niveles de interacción

- Macrosistema:
- Exosistema:
- Mesosistema:
- Microsistema:

- Otras fuentes de promoción de salud

Influyen

- Profesionales de la salud
- Escuela y familia
- El trabajo
- Medios de comunicación
- Grupos de autoayuda
- Programas comunitarios

## Estilos de vida saludables

“Valores, hábitos y costumbres que se llevan a cabo en cada comunidad”  
Hernández (2009)

Características

- Son conductas de naturaleza observable
- Se mantienen con el paso del tiempo.
- Diferentes conductas se pueden dar con el tiempo
- Se encuentran directamente en relación a su salud y su calidad de vida

Factores que influyen

- Hábitos alimentarios
- Actividad física
- Hábitos de descanso
- Accidentes y conductas de riesgo
- Higiene personal
- Consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas, tabaco)
- Control de estrés
- Hábitos de prevención y ergonomía
- Etc.

(UDS, 2021)

## Bibliografía

UDS. (12 de 11 de 2021). Obtenido de UDS: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/1ca8497854777551deed90cc9a8553f7.pdf>