

**Nombre de alumno: Noel De Jesús  
López Albores**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez**



**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Educación en nutrición**

**Grado: 4° cuatrimestre**

**Grupo: B-1**

Educación y didáctica para la alimentación

Estilos de vida saludables

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

La salud del individuo es una red de conductas y resultado de la exposición de mucho tiempo a cierto tipo de hábitos llevados a cabo de forma regular, dando paso a los factores sociocognitivos, los cuales es la interacción de individuo con su contexto social, los cuales determinan su conducta y su estado de salud.

- Macrosistema: Aquí se encuentra sociopolítica y la comunidad en la que vive el individuo.
- Exosistema: Ámbito en donde no participa directamente el individuo pero influyen en él.
- Mesosistema: Contextos en donde participa directamente la persona.
- Microsistema: Cada contexto en donde participa de forma directa.

Sigue estando vigente y es muy útil en la promoción de la salud y cambio de hábitos de las personas

- Profesionales de la salud: Las recomendaciones de ellos tienen mucha influencia en la adopción de conductas saludables.
- Escuela y familia: Este grupo tiene mucha influencia en un individuo debido al proceso natural de socialización que lleva a cabo el niño y el adulto en este ambiente.
- El trabajo: Es un lugar en donde un individuo se puede sentir identificado.
- Medios de comunicación: Se consideran principalmente prensa, radio y televisión y de unos años para acá el internet.
- Grupos de autoayuda: Se trata de personas que comparten un mismo problema, en donde algunos ya lo han superado.
- Programas comunitarios: Se refiere a programas de promoción y educación en la salud específicos llevados a cabo por el gobierno o por la misma comunidad.

Estilo de vida es el conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades

- Son conductas de naturaleza observable
- Se mantienen con el paso del tiempo
- Diferentes conductas se pueden dar con el tiempo

Variables de Estilos de vida saludable

- 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
- Consumo de medicamentos
- Revisiones médicas
- Adhesión terapéutica
- Otros (hábitos de estudio, hábitos religiosos, auto cuidados etc.)

