

WUIDS

**NOMBRE DEL ALUMNO (A): VERONICA DEL CARMEN TORRES
SANCHEZ**

**1° CUATRIMESTRE GRUPO "B"
SEMIESCOLARIZADO**

CARRERA: LIC. EN ENFERMERIA.

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. JAVIER GOMEZ GALERA.

NOMBRE DE LA MATERIA: FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA I

NOMBRE DEL TRABAJOS: SUPER NOTA

**TEMAS: PATRON NUTRICIONAL- METABOLICO
PATRON DE ELIMINACION
PATRON DE ACTIVIDAD-EJERCICIO
PATRON SUEÑO- DESCANSO**

PICHUCALCO, CHIAPAS. A 01 DE DICIEMBRE DE 2021.

BENEFICIOS DE MANTENER HABITOS SALUDABLES

CONSUMO DE DROGAS, ALCOHOL Y FARMACOS



DEPRESION



TRANSTORNO DE SUEÑO



ANEMIAS



OBSESIDAD



FALTA DE ENERGIA



ENFERMEDADES METABOLICAS



ENFERMEDADES CRONICAS



DESNUTRICION



CAMBIOS CONSTANTES DE HUMOR



CONSECUENCIAS DE NO MANTENER HABITOS SALUDABLES

¿CÓMO MANTENER UNA BUENA SALUD?

❖ TENER UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA



❖ DORMIR 8 HR DIARIAS



❖ HACER 30 MINUTOS DE EJERCICIO FISICO DIARIO.



AUMENTA LA ENERGIA



SISTEMA INMUNE FUERTE



MEJORA LA MEMORIA



ELIMINACION DE TOXINAS



DISMINUYE LA DEPRESION



AUMENTA LA CREATIVIDAD



AYUDA A LA DIGESTION



AYUDA A EQUILIBRAR EL PESO



PREVIENE ENFERMEDADES CRONICAS



BIBLIOGRAFIA

- http://www.ffis.es/Valoracion/42_patrn_metabliconutricional.html
- http://www.ffis.es/Valoracion/44_patrn_actividad_ejercicio.html#:~:text=Describe%20las%20capacidades%20para%20la,movilidad%20y%20la%20Funci%C3%B3n%20respiratoria.
- <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/valoracion-del-patron-sueno-descanso/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002361.htm#:~:text=Describen%20la%20regulaci%C3%B3n%20el%20control,y%20el%20sudor%20del%20cuerpo.>