



## **CUADRO SINOPTICO**

*Nombre del Alumno: Alan Ubeymar Diaz Cárdenas*

*Nombre del tema: Los estilos de vida saludables*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Psicología y salud*

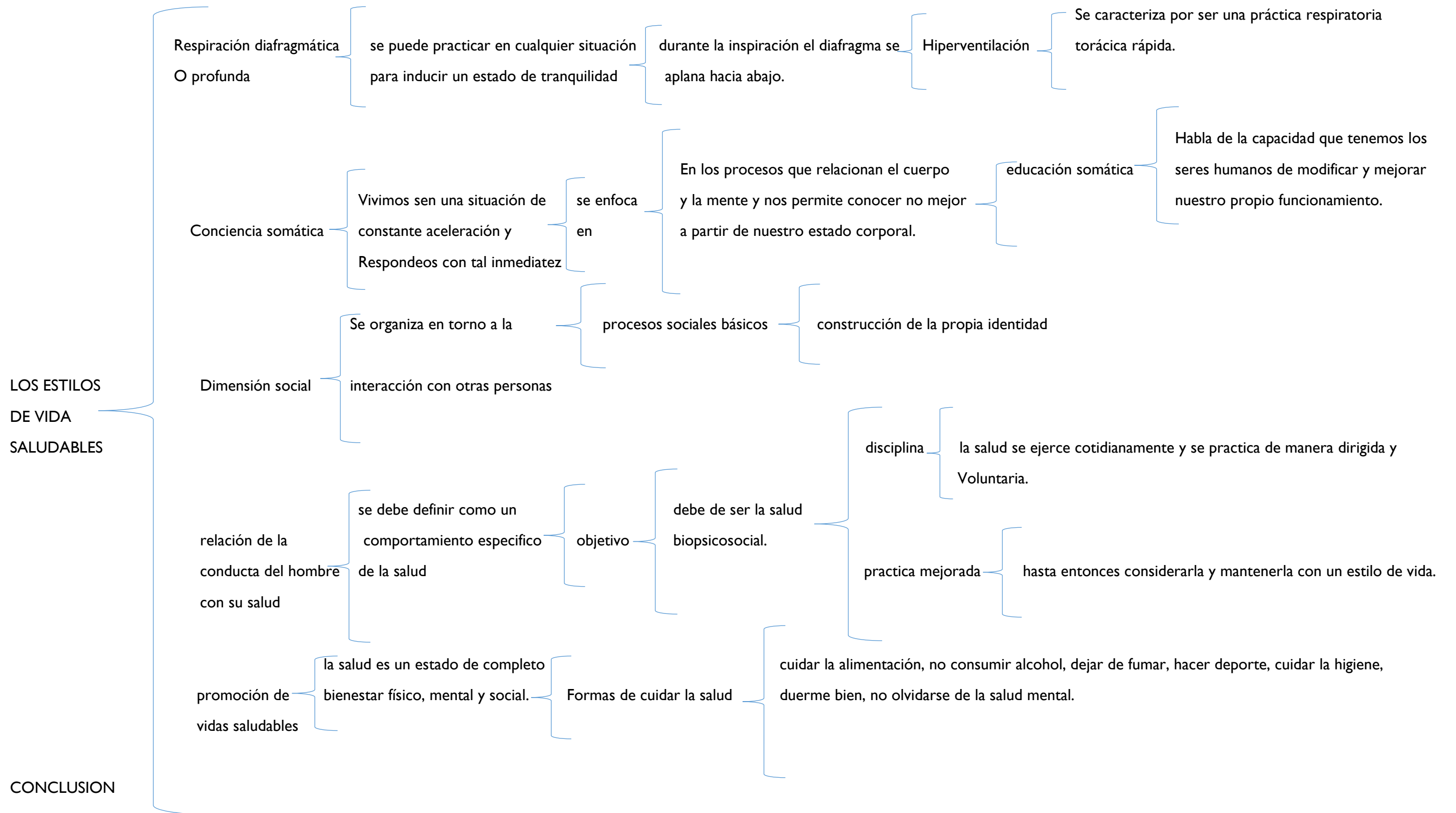
*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: I*

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES





Entendemos por estilo e vida saludable aquellos avisos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos mas sanos y con menos limitaciones funcionales para llevar una vida mas sana nos debemos centrar principalmente en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico.

Mantener un peso corporal adecuado es importante para la salud. El sobrepeso o la obesidad están asociados con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares y además pueden empeorar las condiciones existentes como artritis. del mismo modo tener un bajo peso también constituye un factor de riesgo de muerte y perdida.

Una de las primeras sugerencias es lo concerniente a la frecuencia y cantidad de alimentación se debe de consumir varias comidas pequeñas al día cinco veces es lo ideal siendo el almuerzo y la comida lo principal del día y el refrigerio de la tarde tanto como la cena sen livianos.

Los alimentos que no se recomiendan ingerir son aquellos que tengan una gran cantidad de azúcar, como queques, helados y caramelos, así mismo aquellos que tienen mucha grasa como la mantequilla la repostería manteca u otros alimentos que han sido fritos en abundante aceite como las papas fritas.

Entre los estilos de vida que afectan la salud están el consumir alcohol, no hacer ejercicio, vivir bajo mucho estrés, no comer sanamente,

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas para mantener su cuerpo y su mente de una manera adecuada.

Cabe resaltar que es sumamente importante mantener una buena salud mental por el bienestar personal, así como también tener una buena relación con otras personas tener una vida social y activa en cada minuto ya que eso contribuye a mantener la salud mental en buenas condiciones sin dejar de mantener al mismo tiempo el cuidado de de la salud en todos los ámbitos.

Tenemos que realizar actividades físicas diarias para la buena salud ya que esto nos ayudara a reducir todo tipo de enfermedades a los cuales somos propensos todos los seres humanos, también nos ayudara a mantener nuestro peso dentro de los rangos normales, a reducir la presión arterial alta, a reducir el riesgo de la diabetes, reducir el riesgo de osteoporosis.

## BIBLIOGRAFIAS

Universidad del sureste. 2022. Antología de psicología de la salud. PDF.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/f688dab872632c553dbcc5996aecf4f6-LC-LEN103.%20%20PSICOLOGIA%20Y%20SALUD.pdf>

NO. Autor: Gerardo Medina.....: "Estilo de vida"

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002393.htm>