

UDS

EDUCACION EN NUTRICION

LICENCIATURA EN NUTRICION

MARIA JOSE RUIZ MEZA

4TO.

UNIDAD IV

ESTILOS DE VIDA

Introducción

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

De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras)

Todos pertenecemos a un grupo social definido, por lo que reunirse permite tener relaciones más duraderas, ayuda a fortalecer el grupo y contribuye a su cohesión, ya que el compartir una comida, no se trata sólo de compartir alimentos, sino también de compartir sensaciones y una forma de socialización, por lo que en muchas sociedades los ritos suelen ir acompañados de comidas para fortalecer lazos entre las personas y estrecharlos.

El hombre se dedicaba a la caza para llevar alimento a su familia, para cazar, el hombre se alejaba de su vivienda y circulaba por un extenso territorio en busca y en espera de la presa, mientras que la mujer se quedaba en el hogar ocupándose principalmente de la recolección, la educación de los hijos y las labores en el hogar. Ya con el descubrimiento del fuego, la carne se comenzó a cocinar, utilizando el asado como método de cocción, y comenzaron a realizarse los primeros recipientes de barro. En la era Neolítica la humanidad ya producía sus propios alimentos al cultivarlos y pastoreando animales, esta primera gran revolución convirtió a los hombres cazadores recolectores en agricultores. Luego en las grandes civilizaciones como en Egipto, el pueblo en general no tenía mucho alimento y solo la clase más privilegiada comían de forma abundante carne como bueyes y cabras. Posteriormente, en la edad media los campesinos contaban con verduras, cereales y legumbres de temporada, mientras que los nobles gozaban de grandes banquetes con comida muy elaborada. Ya en la edad Moderna se lleva a cabo la conquista de dos mundos, lo cual ocasiona un choque cultural y la utilización de nuevos ingredientes y formas de preparar los alimentos para México, lo cual ocurrió en el Mestizaje.

‘Las encuestas para saber el estado nutricional de la sociedad comienzan en el año 1988’

Niños Población pre escolar (niños menores de 5 años de edad) y escolar (de 5 a 11 años de edad). Según datos de la ENSANUT 2012, en base al estado nutricional, se encontró que los datos de bajo peso, baja talla y emaciación, están relacionados a la desnutrición el 2.8% de los niños en etapa pre escolar presenta bajo peso, 13.6% talla baja, y 1.6% emaciación en todo el país.

Individuos entre 12 y 19 años de edad En esta etapa de la vida se encontró que 35% de los adolescentes presentan problemas de exceso de peso, indicando que más de uno de cada cinco presenta sobrepeso y uno de cada diez presenta

obesidad. Es decir, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue de 35.8% para el sexo femenino y de 34.1% para el sexo masculino. En el 2006 la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad fue de 33.2%, aumentando un 5% en seis años, como resultados en la ENSANUT 2012.

La Salud en la población es un elemento muy importante a considerar en el desarrollo de la economía en cualquier país, por lo que de forma general constituye una de las prioridades que buscan las políticas públicas para ayudar a mantener el bienestar social de todos los habitantes. Desde 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) mencionó que la Salud es la ausencia de la enfermedad, unida al completo bienestar físico, psíquico y social en la cual también se sabe que esta es dinámica, lo que significa que un individuo un día puede estar bien y el otro no, ya que se encuentra inmerso en un ambiente y el estado de salud dependerá de su desarrollo en el mismo y de la relación con su estilo de vida.

El comportamiento saludable debe definirse como un comportamiento específico de salud, este se adquiere y se aprende. El comportamiento de la salud debe enfocarse como proceso de un conjunto de diferentes factores, momentos, contextos y situaciones. Referirse a los comportamientos saludables específicos sobre que si hacer y no lo contrario.

La FAO (2002) recomienda ocho estrategias, además de la educación, que se han utilizado para influir cambios del comportamiento y mejorar la nutrición. Las estrategias consisten en:

- Guías alimentarias y metas nutricionales;
- Etiquetado de alimentos y nutrición;
- Publicidad alimentaria;
- Alimentación institucional;
- Participación de la industria alimentaria;
- Garantía de un mensaje coherente.
- Protección de dietas tradicionales;
- Capacitación en nutrición.

Como se ha descrito anteriormente la salud del individuo no es algo aislado, que sólo provenga de un desequilibrio externo o biológico, 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.

Como Agentes de Salud existe el Enfoque Tradicional, en el cual se basa en el papel de algunos contextos o grupos sociales que funcionan como agentes promotores de salud y que son de mucha utilidad en la práctica de profesional de la salud

De esta manera, se observa que el estilo de vida se hace referencia a las conductas cotidianas de un individuo las cuales se encuentran directamente en relación a su salud y su calidad de vida, aquí se encuentran inmersas algunas variables a tomar en cuenta, las cuales tienen relación directa al estado de salud del individuo, las cuales muchas veces no son reconocidas como tal.

La obesidad es una enfermedad multifactorial que afecta a alrededor de 600 millones de personas en el mundo, de los cuales, cerca de 40 millones corresponden a niños menores de 5 años

CONCLUSION

En esta unidad hablamos de la gran problemática que hay en México en cuanto a problemas de salud, en este caso los problemas de enfermedades no transmisibles como es la obesidad, sobre peso, problemas cardiovasculares, desnutrición. Debemos de tener en cuenta el promover programas, clases, pláticas a los padres para orientarlos y reeducarlos a saber cómo alimentarse esto enfocado en la economía, religión, creencias de cada hogar.