

UDS

UNIDAD VI

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

PROFESOR: LIC JULIBETH

ALUMNA: MARIA JOSE RUIZ MEZA

LICENCIATURA EN NUTRICION

6TO.

28 DE JULIO 2023

Dentro de los siguientes temas hablaremos de cosas importantes como es los puntos para evitar una enfermedad o ya sea para evitar que avance y tenga complicaciones más graves. La formación se da desde la infancia que veremos que es la etapa más importante en la formación de hábitos

CALIDAD DE VIDA Y SALUD

Es una interacción constante entre ser sociable, económicamente estable, emocionalmente y tener una comunidad.

La calidad de vida también da como resultado los hábitos alimenticios ya que a lo largo de la vida se van adoptando ya sea por los gustos de cada persona o preferencias, la otra parte que influye es la sociedad y cultura que esto va comenzar con la familia. En la infancia es donde mayor influencia hay dentro de los hábitos alimenticios. En la adolescencia va intervenir mucho las emociones y cambios físicos.

Para tener buenos hábitos tomaremos un punto importante que es tener buena higiene alimentaria que son las medidas que tomamos en cuenta antes de consumir un alimento, que este en buen estado, que se desinfeste antes de consumirlo es decir tomar en cuenta la inocuidad.

Para mantener una buena salud hay puntos a tomar en cuenta

- **Dieta correcta**
- **Higiene personal adecuada**
- **Calidad de sueño optimo**
- **Actividad física**
- **Contención del estrés**
- **Evitar sustancias nocivas**

La salud mental es importante ya que si no la tenemos ponemos en riesgo el tener una buena calidad de vida

La higiene personal nos ayudara a conservar la salud y a prevenir enfermedades, se debe mantener limpio el cuerpo, rostro, cabello, uñas, manos, pies, genitales, dientes, oídos, axilas.

El autocuidado en la salud es la aptitud para realizar acciones de forma voluntaria y sistemática con la finalidad de conservar la salud y prevenir enfermedades.

Tipos de autocuidados

Físico:

- **Dormir**
- **Ejercitarse**
- **Caminar**
- **Yoga**

Emocional

- **Manejo de estrés**
- **Madurez emocional**
- **Perdón**
- **Compasión**
- **Amabilidad**

Social

- **Limites**
- **Sistema de apoyo**
- **Redes sociales positivas**

Espiritual

- **Tiempo a solas**
- **Meditación**
- **Yoga**
- **Conexión**
- **Naturaleza**
- **Escribir**

El rol de la familia más importante tanto en educación, social y preventivo/salubridad.

La familia es un conjunto de personas que comparten una misma residencia y en la que los progenitores cuidan y protegen la integridad.

La prevención de la salud se debe tomar de manera anticipada para evitar que sucedan cosas negativas

Algunas son:

- **No fumar**
- **No beber**
- **Mantener un peso adecuado**

Todo lo anterior es lo que todas las personas deberíamos hacer para evitar en un futuro enfermedades ya sea que estas tengan o no curas, las podemos evitar con acciones simples como es la higiene personal y con la alimentación.