



**NOMBRE DEL ALUMNO:**  
**ELEAZAR GIRON LOPEZ**

**NOMBRE DEL TEMA:**  
**ALIMENTOS Y NUTRICIÓN/ SALUD SEXUAL Y  
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS./EMBARAZO EN LA  
ADOLESCENCIA**

**PARCIAL: I**

**NOMBRE DE LA MATERIA:**  
**SALUD PUBLICA**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**  
**MTRO: JAIME HELERIA CERON**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:**  
**TRABAJO SOCIAL Y GESTIÓN COMUNITARIA.**

**CUATRIMESTRE: VII**

**LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN: PICHUCALCO  
CHIAPAS, 14 DE NOVIEMBRE DEL 2023**

# ALIMENTOS Y NUTRICIÓN

**LA NUTRICIÓN INVOLUCRA PROCESOS INVOLUNTARIOS EN EL ORGANISMO PARA EXTRAER NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS.**



**MIENTRAS QUE UNA BUENA ALIMENTACIÓN, UN PROCESO VOLUNTARIO, IMPLICA LA INGESTA ADECUADA DE ALIMENTOS ESENCIALES PARA LA VIDA DIARIA.**



**AMBOS ESTÁN ESTRECHAMENTE VINCULADOS PERO REQUIEREN ENFOQUES DIFERENTES, Y LA NUTRICIÓN DEBE MANEJARSE CON CUIDADO Y PROFESIONALISMO.**



**UNA BUENA ALIMENTACIÓN CONTRIBUYE A MANTENER UN PESO SALUDABLE Y PROPORCIONA LOS NUTRIENTES NECESARIOS PARA LA ENERGÍA Y EL FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO DEL CUERPO. ADEMÁS, REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS Y MEJORA LA SALUD EN GENERAL.**



**UNA MALA ALIMENTACIÓN INVOLUCRA CONSUMIR EXCESO DE ALIMENTOS PROCESADOS, ALTOS EN GRASAS Y AZÚCARES, Y BAJOS EN NUTRIENTES ESENCIALES.**



**ESTO PUEDE LLEVAR A LA OBESIDAD, DEFICIENCIAS NUTRICIONALES, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD.**



# SALUD SEXUAL Y MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.

**ES UN ESTADO INTEGRAL DE BIENESTAR FÍSICO, EMOCIONAL, MENTAL Y SOCIAL RELACIONADO CON LA SEXUALIDAD**



**PARA LOGRARLA, ES CRUCIAL EL RESPETO Y LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS SEXUALES DE TODAS LAS PERSONAS**



**LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS SON SUSTANCIAS, OBJETOS O PROCEDIMIENTOS QUE EVITAN EL EMBARAZO, PROPORCIONANDO A LAS PAREJAS CONTROL SOBRE LA NATALIDAD Y LA POSIBILIDAD DE DECIDIR CUÁNDO DESEAN TENER HIJOS.**



- **CONDONES (MASCULINO Y FEMENINO): SON UNA BARRERA FÍSICA QUE AYUDA A PREVENIR TANTO EL EMBARAZO COMO LA TRANSMISIÓN DE MUCHAS ETS, INCLUYENDO EL VIH.**

- **DIAFRAGMA Y CAPUCHÓN CERVICAL: ESTOS DISPOSITIVOS SE COLOCAN EN LA VAGINA ANTES DEL ACTO SEXUAL Y AYUDAN A PREVENIR EMBARAZOS. SIN EMBARGO, SU EFICACIA EN LA PREVENCIÓN DE ALGUNAS ETS ES LIMITADA.**



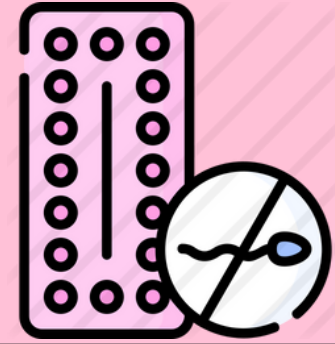
- **ESPONJA ANTICONCEPTIVA: SIMILAR AL DIAFRAGMA, ES UN MÉTODO QUE TAMBIÉN PUEDE PROPORCIONAR CIERTA PROTECCIÓN CONTRA ETS, AUNQUE SU EFECTIVIDAD ES PRINCIPALMENTE ANTICONCEPTIVA.**

- **ANTICONCEPTIVOS DE BARRERA: ESTOS INCLUYEN MÉTODOS COMO LOS CONDONES, DIAFRAGMAS Y CAPUCHONES, QUE BLOQUEAN EL CONTACTO DIRECTO ENTRE LOS FLUIDOS CORPORALES Y, POR LO TANTO, REDUCEN EL RIESGO DE ETS.**



- **ANTICONCEPTIVOS HORMONALES PREVIENEN EL EMBARAZO AL LIBERAR HORMONAS, PERO NO PROTEGEN CONTRA ETS.**

- **ABSTINENCIA SEXUAL ES EL MÉTODO MÁS SEGURO PARA PREVENIR AMBAS, AUNQUE PUEDE NO SER PRÁCTICO PARA TODOS.**



# EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

**EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA SE REFIERE A LA GESTACIÓN QUE OCURRE EN MUJERES JÓVENES GENERALMENTE ENTRE LOS 10 Y 19 AÑOS.**



**ESTE FENÓMENO PRESENTA DESAFÍOS ÚNICOS DEBIDO A LA COMBINACIÓN DE CAMBIOS FÍSICOS, EMOCIONALES Y SOCIALES DURANTE ESTA ETAPA DE DESARROLLO.**



**LAS PRINCIPALES CAUSAS DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA INCLUYEN FALTA DE EDUCACIÓN SEXUAL, ACCESO LIMITADO A ANTICONCEPTIVOS, PRESIONES SOCIALES, Y FACTORES SOCIOECONÓMICOS.**



**EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA PUEDE RESULTAR EN INTERRUPTIONES EDUCATIVAS, RIESGOS PARA LA SALUD MATERNA E INFANTIL, Y DESAFÍOS SOCIALES Y EMOCIONALES, AFECTANDO LAS OPORTUNIDADES FUTURAS.**



**EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA AUMENTA EL RIESGO DE COMPLICACIONES MÉDICAS, COMO PARTO PREMATURO, BAJO PESO AL NACER Y PROBLEMAS DE SALUD PARA LA MADRE**



**PARA EVITAR EMBARAZOS ADOLESCENTES, ES ESENCIAL EDUCAR SOBRE LA ANTICONCEPCIÓN Y FOMENTAR EL USO DE MÉTODOS CONTRACEPTIVOS. ADEMÁS, PROMOVER UNA COMUNICACIÓN ABIERTA SOBRE RELACIONES Y SEXUALIDAD PUEDE AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A TOMAR DECISIONES INFORMADA**

