



USC

Mi Universidad

Nombre del Alumno: Clara Luz Gonzalez Lopez

Nombre del tema: Promoción de estilos de vida saludables

Parcial: 4

Nombre de la Materia: Psicología y salud

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: I

30 de noviembre de 2023 Comitán De Domínguez

PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente en la ausencia de enfermedades. Tener salud no es solo no presentar enfermedades, sino también gozar de cierta calidad de vida en relación con diversos ámbitos.



EL PODER DEL AUTOCUIDADO



Es la capacidad de las personas, las familias y comunidades para promover la salud y prevenir enfermedades, es decir, a todos aquellos hábitos y actitudes con los que todos nosotros podemos preservar y mejorar nuestra calidad de vida.



COMO CUIDAR NUESTRA ALIMENTACION

“ SOMOS LO QUE COMEMOS”

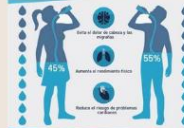
Debemos aportar a nuestro organismo todos los nutrientes que necesita para su funcionamiento, nos ayuda a mantener nuestro peso normal para prevenir obesidad. comer del plato del buen comer , de la jarra del buen beber, evitar comida chatarra y comer en la calle.



TOMA MUCHA AGUA



Beber agua ayuda a llevar los nutrientes a las células, lubricar las articulaciones, equilibrar la temperatura corporal Y facilitar los procesos digestivos.



ACTIVIDAD FISICA

Debemos de practicar actividades físicas como jugar al deporte de futbol, basquetbol, salir a correr, ir al gym, ya que esto nos ayuda a mejorar la calidad del sueño, aumenta la autoestima y mejora la depresión.



SALUD MENTAL

La salud mental y física están vinculadas, ya que un problema hoy en día es el estrés, que esto esta asociado a un estilo de vida menos saludable, teniendo adicciones al tabaco y alcohol y una mala alimentación.



Fuente de consulta

UDS. Antología Psicología y salud. PDF.

[691e0dfb69f10a6c79ff81d7d5b9ff50-LC-LEN103 PSICOLOGIA Y SALUD.pdf
\(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/691e0dfb69f10a6c79ff81d7d5b9ff50-LC-LEN103_PSICOLOGIA_Y_SALUD.pdf)