

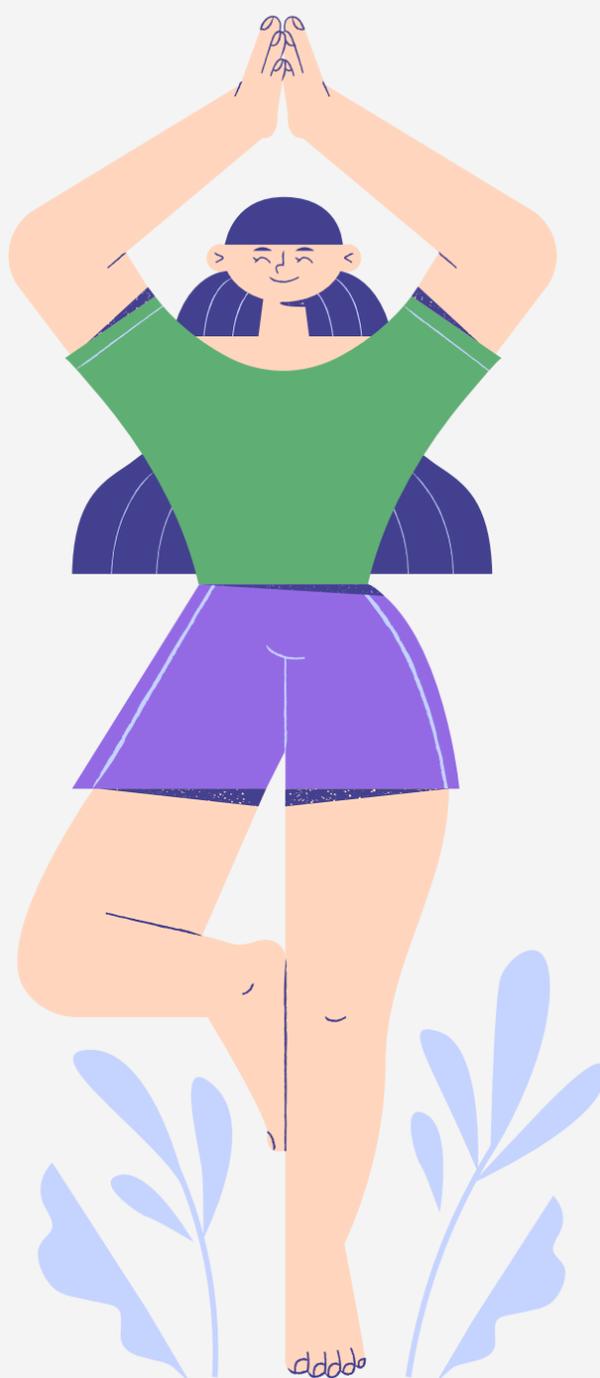


**ISELA NARVAEZ GARCIA**

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**EDUCACION EN NUTRICION**

**25 DE NOVIEMBRE DEL 2024**



# ESTILOS DE VIDA

## Y LOS

## PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA SOCIEDAD ACTUAL

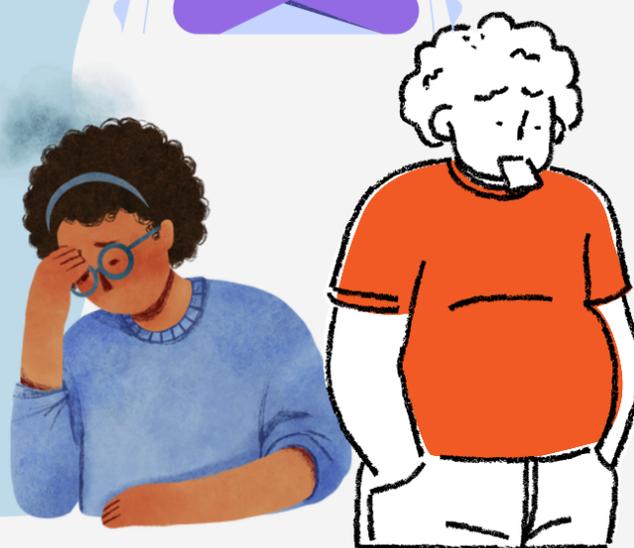


### SIGNIFICADO

ES UN TÉRMINO QUE ABARCA LA FORMA EN QUE LAS PERSONAS ELIGEN VIVIR, INCLUYENDO SUS HÁBITOS, COMPORTAMIENTOS, VALORES Y ELECCIONES DIARIAS.

### ESTILOS DE VIDA QUE AFECTAN LA SALUD

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Sedentarismo, falta de ejercicio.
- Insomnio.
- Estrés.
- Dieta desbalanceada
- Falta de higiene personal.
- Errada manipulación de los alimentos.
- No realizar actividades de ocio o aficiones.
- Falta de relaciones interpersonales.
- Contaminación ambiental



### ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- El autocuidado.
- Tener acceso a seguridad social en salud.
- Controlar factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes



### PROBLEMAS NUTRICIONALES

En México, cerca del 12% de la población, especialmente en áreas rurales, presenta insuficiencia nutricional, anemia, déficit proteico y desbalances de micronutrientes



### CONSEJOS

1. Dieta Balanceada
2. Hidratación
3. Evita Alimentos Ultra-Procesados
4. Complementa tu dieta con ejercicio regular



#### Aumento de la carencia por acceso a la alimentación nutritiva y de calidad en México



FUENTE: CONEVAL

México ocupa el primer puesto como el país con mayor obesidad infantil y el segundo en obesidad entre adultos

"El aumento de la vulnerabilidad alimentaria en México es una amenaza real en el contexto de Covid-19 que solo una actuación coordinada e inmediata en cuanto a políticas de protección social logrará frenar", aseveró la ONU en 2020.

Las mayores proporciones de hogares mexicanos con inseguridad alimentaria moderada y severa se localizan en zonas rurales (28.8%).



59.1% de los hogares mexicanos se encuentra en algún grado de inseguridad alimentaria.



20.6% de estos tienen inseguridad moderada y severa.

FUENTE: RISANUP 2020

# linkografía

- <https://nutrianahiolvera.com/problemas-alimentacion-mexico/>
- [https://www.ecured.cu/Estilo\\_de\\_vida](https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida)
- <https://www.insp.mx/informacion-relevante/la-salud-de-los-mexicanos-en-cifras-resultados-de-la-ensanut-2022>