



**ISELA NARVÁEZ GARCÍA
EDUCACION EN NUTRICIÓN
CUARTO CUATRIMESTRE
LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN**





PROMOCIÓN A LA SALUD



Es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla.

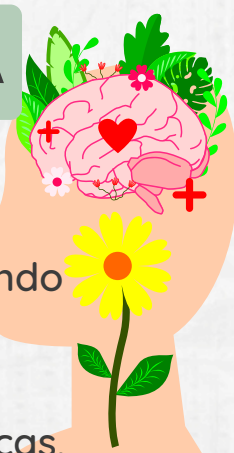


EJEMPLOS

Educar para la salud es proveer de información y conocimientos a individuos y comunidades que les permitan adoptar comportamientos saludables.



¿QUÉ OBJETIVOS PERSIGUE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD?

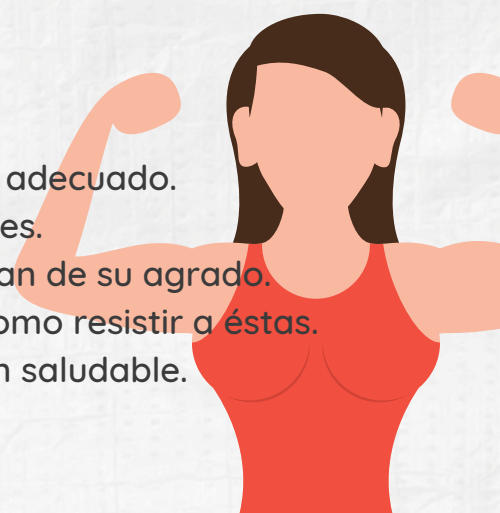


- Transformar las condiciones de vida que puedan estar influyendo negativamente sobre la salud.
- Estimular hábitos saludables de vida.
- Posibilitar el acceso a oportunidades de información, económicas, científicas y tecnológicas que favorezcan el control sobre la propia salud.

LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN NUTRICIÓN IMPLICA



- Alimentarse y alimentar a su familia en un modo adecuado.
- Obtener alimentos adecuados a precios asequibles.
- Preparar alimentos y comidas saludables que sean de su agrado.
- Reconocer las malas elecciones alimentarias y como resistir a éstas.
- Instruir a sus hijos y a otros la sobre alimentación saludable.



Promover la salud. Ayuda a mejorar los procesos cognitivos.

Prevenir o controlar el desarrollo de enfermedades. Mejorar el estado de ánimo.



Basa tu dieta

en alimentos naturales, y evita el consumo de productos ultraprocesados.

Compra en

lugares donde encuentres principalmente alimentos naturales, como tianguis y mercados.

Sé escéptico

de los mensajes en la publicidad para alimentos y bebidas. La mayoría son de alimentos y bebidas ultraprocesados que deberías evitar.



bibliografias

- **<https://www.universidadviu.com/int/actualidad/nuestros-expertos/promocion-de-la-salud-definicion-objetivos-y-ejemplos>**