

Universidad del Sureste



Licenciatura en Nutrición

L.M. Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

Joseph Alexis López Bautista

Educación en Nutrición

4to cuatrimestre

**Estilos de vida y problemas nutricionales de la
sociedad actual**

29 de Noviembre de 2024

ESTILOS DE VIDA

Y problemas nutricionales de la sociedad actual

PROBLEMAS NUTRICIONALES

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

MALNUTRICIÓN

Implica tanto la desnutrición como su contraparte con el sobrepeso y obesidad, es importante que las calorías que se consumen realmente nutran al cuerpo

DEFICIENCIAS VITAMÍNICAS Y MINERALES

Las deficiencias más comunes son de Vitamina D, hierro, calcio y ácido fólico



ALIMENTACIÓN DESEQUILIBRADA

El consumo insuficiente de frutas y verduras abonado a un consumo excesivo de alimentos ultraprocesados generan una carencia de nutrientes

TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Trastornos relacionados con la preocupación excesiva por la figura corporal y la alimentación como anorexia, bulimia y ortorexia

"CUIDAR TU MENTE ES UNA INVERSIÓN EN TU BIENESTAR."

ESTILO DE VIDA

SEDENTARISMO

La vida moderna, con trabajos de oficina y transporte motorizado, ha reducido la actividad física diaria.

Esto atrae consecuencias como mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión y aumento de peso



ESTRES CRÓNICO

Aumenta los trastornos del sueño, problemas digestivos, aumento de cortisol, ansiedad y depresión

USO DE PANTALLAS



INCREMENTA EL SEDENTARISMO

El uso de pantallas aumenta el nivel de sedentarismo en las personas ya que se vuelve un estímulo mayor y más instantáneo a la actividad física



PROBLEMAS PSICOLÓGICOS

Suelen haber aumento aislamiento social, ansiedad y depresión por el uso excesivo de redes sociales y tecnología



PRIVACION DEL SUEÑO

Horarios de trabajo largos, uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y el estrés afectan la calidad del sueño

ALIMENTACIÓN



COMIDA RÁPIDA

Un ritmo acelerado de vida lleva a depender de alimentos procesados y comidas rápidas



DEFICIENCIAS

Por lo mismo pueden llegar a darse deficiencia de algunas vitaminas y nutrientes



AYUNOS PROLONGADOS

Por el mismo hecho de el estilo de vida promedio de las personas, muchas de ellas suelen salir sin desayunar o romper su ayuno con café y pan o galletas.