



GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

Licenciatura en Nutrición

EDUCACION EN NUTRICION

Tapachula, Chiapas

30 de noviembre de 2024

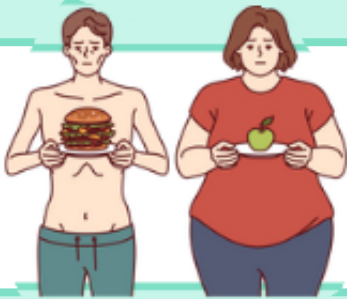
# Los estilos de vida y los problemas nutricionales en la sociedad actual

Los cambios en los estilos de vida en la sociedad actual han impactado significativamente en los hábitos alimenticios y la salud nutricional de las personas.



## Factores que afectan el estilo de vida

- **Urbanización:** Menor tiempo para cocinar en casa.
- **Jornadas laborales largas:** Desorganización en horarios de comida.
- **Uso excesivo de tecnología:** Sedentarismo por actividades relacionadas con pantallas.



## Problemas nutricionales principales

- **Obesidad:** Alta prevalencia debido al consumo de alimentos calóricos y falta de actividad física.
- **Desnutrición:** Deficiencias de micronutrientes como hierro (anemia) y vitamina D.
- **Trastornos de la conducta alimentaria (TCA):** Aumento de casos de anorexia, bulimia y trastorno por atracón.
- **Malnutrición oculta:** Personas con sobrepeso que carecen de nutrientes esenciales.



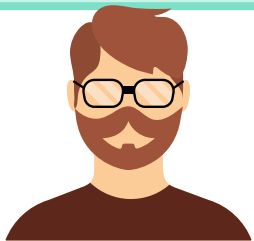
## Infancia:

- Alta exposición a alimentos ultraprocesados.
- Deficiencias nutricionales que afectan el crecimiento.



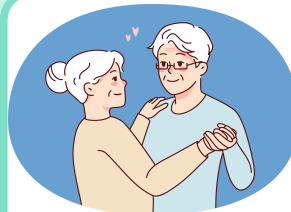
## Adolescencia

- Malos hábitos alimenticios relacionados con modas y redes sociales.
- Alta prevalencia de consumo de bebidas azucaradas y comida rápida.



## Adultos

- Sedentarismo y obesidad debido a rutinas laborales y falta de ejercicio.
- Alta incidencia de enfermedades crónicas.



## Adultos mayores:

- Malnutrición por disminución de apetito o dificultades para cocinar.
- Problemas de salud como osteoporosis y sarcopenia.



## Estrategias para mejorar

- Promoción de una dieta equilibrada: Reducir alimentos procesados y bebidas azucaradas.
- Fomentar la actividad física: incorporar ejercicios regulares en la rutina diaria.
- Educación nutricional: Campañas para concientizar sobre la importancia de una buena alimentación.
- Ajuste de políticas públicas: Regulación de alimentos procesados y campañas contra el sedentarismo.