



Nombre del Alumno: Darío Antonio Hernández meza

Nombre del tema:

Parcial: tercera unidad

Nombre de la Materia: Enfermería Comunitaria

Nombre del profesor: Morales Hernández Felipe Antonio

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: séptimo

NUTRICIÓN

La actividad física es cualquier movimiento realizado por el cuerpo que tenga por consecuencia el gasto de energía mayor a la del reposo. Existe una amplia variedad de actividades físicas las cuales, si se realizan con regularidad, puede mantener o mejorar la salud.

Consecuencias fisiológicas

- Al llevar una buena actividad física:
- Fortalece órganos vitales.
 - Permite perder grasa.
 - Fortalece los músculos y los huesos.

- Al no llevar una actividad física:
- Aumento de peso corporal.
 - Tendencia a varias enfermedades.
 - Disminución de la movilidad.

Consecuencias psicológicas

- Al llevar una buena actividad física:
- Mejora el autoestima.
 - Disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión.
 - Mejora el estado de ánimo.

- Al no llevar una actividad física:
- Baja autoestima.
 - Sensación frecuente de cansancio.
 - Padecimiento de estrés, depresión o ansiedad.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Al consumir los la cantidad correcta y comiendo los alimentos necesarios para el cuerpo se puede conseguir una buena salud.

Consecuencias fisiológicas

- Al llevar una buena nutrición:
- Reduce el riesgo de padecer diferentes tipos de enfermedades.
 - Ayuda a controlar el peso.
 - Reduce el deterioro de la memoria.

- Al no llevar una buena nutrición:
- Vulnerabilidad a muchos tipos de enfermedades.
 - Obesidad.
 - Alterar el desarrollo físico y reduce la productividad.

Consecuencias psicológicas

- Al llevar una buena nutrición:
- Mejora el estado de ánimo.
 - Mejor sueño.
 - Mayor optimismo.

- Al no llevar una buena nutrición:
- Falta de motivación.
 - Bajo estado de ánimo.
 - Baja autoestima.