

**Mariza Alejandra Cancino Morales**

**4to cuatrimestre**

**Nutrición**

**Universidad del Sureste**

**Educación en Nutrición**

**Ensayo**

## **La influencia de los hábitos saludables a lo largo de la vida**

La vida de cada ser humano es diferente en muchos aspectos, cada ser humano tiene un desarrollo distinto, en cada ámbito de su vida personal, es importante destacar que toda conducta o educación se establece en la infancia y de acuerdo a ello, cada persona desarrolla su concepto, percepción y estilo de vida en la etapa adulta.

El estilo de vida puede tener muchas definiciones o incluso distintas versiones, depende de cada autor, por ejemplo: Estilo de vida es el conjunto de patrones que estructuran la organización temporal, el sistema social de relaciones y las pautas de consumo y/o actividades. Es decir, un estilo de vida como “cosmos social, personal y diferenciado”, favorecido por un entorno concreto y que se ve influido al mismo tiempo por la acción consciente y coparticipada de los miembros que integran este entorno / sistema (Rodríguez-Suárez y Agullo, 1999: 52).

Sea cual sea la definición de cada ser humano, la mayoría coincide en la presencia de los buenos hábitos, sin embargo es más que eso, podemos englobar que un estilo de vida saludable, es desarrollarte de manera correcta en tu entorno, así como las costumbres de cada grupo social o una comunidad que persisten a lo largo de nuestra vida. Es un enfoque integral que abarca hábitos físicos, mentales y emocionales diseñados para promover el bienestar en todas las etapas de la vida. Vivir saludablemente significa tomar decisiones conscientes que favorezcan nuestra calidad de vida y nos protejan contra enfermedades.

Para empezar con un estilo de vida saludable, se debe de tener la intención o alguien que nos ayude a adoptarlos, algunos ejemplos de ello pueden ser la higiene, el cuidado personal, la actividad física, la buena alimentación, ciclos de sueño saludables, etc. El impacto de los hábitos saludables trasciende el tiempo y las generaciones, marcando una diferencia significativa en la calidad de vida de las personas. Un estilo de vida adecuado no solo mejora el bienestar presente, sino que también construye un futuro más saludable.

Un hábito muy importante es aquel de la conducta alimentaria, ya que de él se origina o bien una buena alimentación o una mala relación con los alimentos derivando enfermedades que afectan la salud y el desarrollo. La conducta alimentaria es la relación que establece todo individuo con la comida y con los alimentos. Esta conducta generalmente se ve afectada desde el entorno de nuestro hogar, puede prevenirse de muchas maneras y si se reforma a tiempo pueden evitarse desde trastornos alimenticios hasta una obesidad.

Todo buen hábito puede adoptarse, y si incentivamos su seguimiento desde la infancia, los beneficios a lo largo de la vida de cada niño, serán observables. La niñez es la etapa en la que se forjan las bases de los hábitos que perdurarán a lo largo de la vida. Durante este período, una dieta balanceada es esencial para un crecimiento físico y mental adecuado. Al mismo tiempo, la actividad física y el juego promueven el desarrollo del infante.

El ejemplo que los adultos brindan en esta etapa resulta crucial. Los niños que crecen en entornos donde se valoran los hábitos saludables tienden a adoptarlos de manera natural, lo que reduce problemas a lo largo de su crecimiento y desarrollo.

La salud, entendida como un estado de completo bienestar físico, mental y social, está profundamente influida por los hábitos que adoptamos a lo largo de la vida. La relación entre los buenos hábitos y la prevención de enfermedades es clara. Una vida saludable reduce significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades. Y es por ello que debemos de incentivar y promover la salud, reduciendo factores de riesgo y ayudando a la población. La salud puede mejorarse y promoverse en todas las etapas de la vida. Todo comportamiento puede reformarse positivamente favoreciendo a todo aquel que lo haga.

La relación entre los buenos hábitos y la salud es inquebrantable. En toda etapa, estas prácticas no solo determinan la calidad de vida, sino que también actúan como un legado para las generaciones futuras. Adaptar los hábitos a cada etapa de la vida, respetando las necesidades específicas, garantiza una mayor longevidad y una vida más plena y satisfactoria. La salud es un reflejo directo de nuestras decisiones diarias, y elegir hábitos positivos es el primer paso hacia una vida más saludable y satisfactoria.

El estilo de vida saludable es un compromiso diario que no solo beneficia a quien lo practica, sino también a su entorno. Adoptar hábitos positivos desde temprana edad garantiza una vida plena y con menos riesgos de enfermedades. Cada etapa de la vida presenta desafíos únicos, pero el esfuerzo por mantener una buena salud vale la pena. Al final, vivir saludablemente no es una tarea, sino una inversión en nuestro futuro.