

Universidad del sureste

ensayo

Andrea

Lucero Pérez Solórzano

licenciatura en nutrición

cuarto cuatrimestre

noviembre 2024

educación en la nutrición



Los estilos de vida son algo fundamental para tener un completo estado de salud, es por ello que nosotros los encargados de la nutrición sana nos ha interesado tanto como son los hábitos de las diferentes etapas de una población y que como podemos ayudar a tener hábitos mejores, y un estilo de vida adecuado y saludable, es por eso que en este formato redactamos temas relacionados un estilo de vida saludable, que es lo que lo define y que es lo que lo completa y redacta con ese término, se redactan hábitos y conductas que se realizan mayormente y cómo fomentar a tener buenos hábitos nuestro objetivo es dar a conocer información útil y hacerlo de forma entendible

La definición de un estilo de vida saludable no está tan definida ya que hay diferentes significados de por medio, un concepto de estilo de vida ha sido estudiado desde diversas perspectivas, ya que es algo muy extenso todos tienen una idea diferente o un significado sin igual, uno de los enfoques más relevantes en el ámbito de la salud es el estilo de vida saludable. Este término hace referencia a un conjunto de comportamientos y patrones que las personas adoptan en su vida cotidiana y que son adquiridas no el paso del crecimiento humano, y todas se dan a un tempo no determinado, si no tener como ese concepto de enseñanza dentro de la forma de vivir y que tienen un impacto directo en su bienestar físico, emocional y social, ya que las tres tienen que estar de la mano para formar un solo estado de bienestar estable y bien dependiente, ya que si alguna de esas tres falla no puede cumplir una definición establecida de "salud" el estilo de vida saludable no es solo responsabilidad del individuo, sino que también depende del entorno social, cultural y económico en el que se encuentra inmerso, las políticas públicas y las campañas de educación y promoción de la salud juegan un papel crucial la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su artículo sobre Alimentación Sana, ofrece recomendaciones claras para fomentar estilos de vida saludables, tales como el consumo de alimentos frescos y naturales, la reducción de alimentos procesados, la práctica regular de ejercicio y la importancia de un descanso adecuado por otra parte se entiende que el estilo de vida tiene temas de por medio o que están rodeando para formar la definición de esta como lo es las conductas cotidianas, que como bien se dice, también son adquiridas con el paso del tiempo de manera permanente en las que el individuo está involucrando su bienestar saludable y la calidad en la que vive o quiere retasar los fenómenos fisiológicos naturales o enfermedades las variables de un estilo de vida saludable refiere a varias cualidades se se van formando, como hábitos alimentarios, actividad física, descanso higiene , ya que al profesional se le va dando herramientas para formar cada una de ellas, también es necesario rezar todo esto para la población adecuada de cada uno, una de las poblaciones en la que debemos estar mas pendiente es en la de los niños, ya que debemos conducirlos a buenos hábitos y prevenir enfermedades como lo es la más común en la población y es la obesidad convertido en una de las principales preocupaciones de salud pública a nivel mundial, con implicaciones tanto inmediatas como a largo plazo de acuerdo a la medida que los

índices de obesidad continúan en aumento, especialmente en países con altos niveles de urbanización y cambios en los patrones alimentarios, comprender los factores que regulan la ingesta y la conducta alimentaria en los niños se vuelve esencial para desarrollar estrategias eficaces de prevención y tratamiento la obesidad es una enfermedad multifactorial, y en el caso de los niños, su origen es aún más complejo debido a la interacción de factores genéticos, familiares, sociales y ambientales, y de conductas aprendidas, es la población más pendiente en la que debemos estar presentes y tener una buena enseñanza de esto el entorno en el que se encuentra el infante es caracterizado por la fácil disponibilidad de alimentos altamente energéticos, ricos en grasas y azúcares, combinado con un estilo de vida cada vez más sedentario, ha creado las condiciones ideales para que muchos niños desarrollen sobrepeso y obesidad, debemos fomentar como un requisito cien por ciento estricto el hacer algún tipo de actividad física uno de los aspectos clave en la regulación de la obesidad infantil es la conducta alimentaria, que involucra las decisiones diarias sobre qué, cuánto y cuándo comer, ya que en los estudios han demostrado que existen patrones conductuales específicos asociados con un mayor riesgo de obesidad. Por ejemplo, el comer de manera emocional, el comer por aburrimiento o el consumo excesivo de alimentos altamente procesados son comportamientos que se correlacionan con un mayor índice de masa corporal (IMC) y un mayor porcentaje de grasa corporal, los niños tienden a copiar o imitar acciones o conductas de los padre y es posible que desarrollen gustosa alimentarios que no están adecuados para ellos, lo que nos ha llevado a actuar directamente hacia ellos y darles información prevenía para que el niño no desarrolle hábitos inestables alimentarios, y tenga un estilo de vida adecuado y saludable, para saber el nivel de las conductas alimentarias es necesario tener un proceso establecido y después analizar al paciente Los niños deben estar en constante armonía no los alimentos ya que si ellos están en una postura débiles porque tiene un sobreconsumo de alimentos y no está disfrutando esta etapa y por otro lado puede tener el riesgo de tener un sobreconsumo ya que hay alimentos que estimulan al sistema nervioso y como resultado da un consumo excesivo .

Si bien sabemos en el texto redactado el tener una vida saludable es un proceso en el que se desarrolla desde pequeños, es por eso que desde chicos debemos ponernos en armonía sana con los alimentos y de una forma responsable ,la obesidad infantil es una condición compleja y multifactorial que involucra la interacción de factores genéticos, conductuales y ambientales a medida que se incrementa la prevalencia de la obesidad en todo el mundo, es esencial que se comprendan los mecanismos que regulan la conducta alimentaria y la ingesta de alimentos en los niños. Si bien el ambiente obesogénico es un factor significativo, la respuesta individual varía considerablemente, lo que resalta la importancia de abordar la obesidad desde un enfoque personalizado y preventivo. A través de la educación temprana y la implementación de políticas públicas eficaces, es posible revertir la tendencia creciente de la obesidad infantil y promover una salud óptima a largo plazo para las futuras generaciones.

Referencias: universidad del sureste 2024. Antología de educación unidad 4.pdf