

Nombre de la alumna: Claudia Sofía Chávez Laparra

Materia: Educación en nutrición

Trabajo: Ensayo

Licenciatura: Nutrición IV

**ENSAYO: ESTILOS DE VIDA**

Como bien sabemos la educación nutricional es muy importante para emplear bueno estilos nutricionales y así mejorar nuestra calidad de vida, pue esto ayuda a muchos aspectos de la vida más allá de la saciedad del hambre. Así que comer bien no basta tener una salud completa pues los estilos de vida constan también de la actividad física, los estilos de vida deben de ser de madera cotidiana para que estos puedan ser considerados saludables esto dependerá de su contexto social, cultura o religión. Algunas variables de hábitos cotidianos saludables fuera de la alimentación podemos encontrar como por ejemplo: tiempo de descanso, higiene personal, adicciones (alcohol, drogas, tabaco), control del estrés, revisiones médicas, entre otro: Todo esto en relación con el profesional de la salud le brindará conocimiento del estilo de vida del paciente haciendo que pueda lograr objetivos específicos. Todo esto en conjunto ayudará a la promoción de la salud y al mismo tiempo la prevención de enfermedades, es decir, la promoción de salud constara que por ejemplo en un núcleo familiar se lleven acabo en conjunto esta vida provocando cambios de conducta en algunas personas del alrededor de cada integrante del núcleo, así generando una expansión de buenos conocimientos. La prevención de enfermedades consta de reducir los factores de riesgo de las mismas, esto generalmente inducido por profesionales de la salud como en campañas de las mismas. La buena salud esta iniciada desde el embarazo hasta en niños de 14 años de edad previniendo las mayores causas de muerte para la edad adulta. Por lo mismo la enseñanza de salud que reciben los jóvenes se ve implicada tanto en el presente como de manera futura, por eso es necesario dar a conocer los buenos hábitos, condiciones, actividades, herramientas y conocimientos para ser usados de manera beneficiosa afectando así cambiar la esperanza de vida. Esto dependerá de los comportamientos que pueden ser modificados con el tiempo ya sea de manera beneficiosa o adversa, la salud individual en conjunto crea el bienestar general, por eso es importante abalizar las influencias culturales o religiosas. Un factor riesgoso muy común es la morbilidad terminal, por ende es beneficioso mantener a las personas activas físicamente. Ahora saldrá a flote la conducta alimentaria, que es el conjunto de acciones que establecen la relación del individuo con los alimentos, esto se adquiere con la experiencia personal con la comida, en entornos familiares y sociales, es decir como por ejemplo: el estatus social, simbolismos afectivos y tradiciones culturales influenciarán como el individuo tratara su misma nutrición. Los mecanismos de hambre y saciedad involucran al balance energético y la respuesta afectiva del alimento. Estadísticamente se puede decir que la ingesta se ve afecta por variables sentimentales, cognitivas, sociales y ambientales, esto como en caso de regular el peso para la visión estética o sociales (que podrían no ser saludables y a conforme pasa el tiempo ser un peligro para la propia salud). Así que en conclusión la nutrición es mas allá que solo la ingesta de comida, también se ven implicados el trabajo de la salud física y mental, que se va forjando a lo largo de nuestras vida y que no esta de más cambiar esos pequeños indicios malos para una menor cantidad de riesgo en la salud y así estar plenos un mayor tiempo posible o d3e menor rango de gravedad.