



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Nombre del tema hábitos

Parcial 4

Nombre de la Materia Educación en Nutrición

Nombre del profesor Andra Marisol Solis Meza

Nombre de la Licenciatura Nutrición

Cuatrimestre Cuarto

En esta ensayo hablaremos o abordaremos como es el estudio de vida cotidiana saludables del niño y el desarrollo en la conducta alimentaria . Los estilos de vida saludable juegan un papel fundamental en nuestra salud y bienestar en general. Adoptar hábitos saludables, como llevar una alimentación balanceada, realizar actividad física regularmente y dormir lo suficiente, puede marcar la diferencia en nuestra calidad de vida a corto y largo plazo.

Las conductas cotidianas son aspectos fundamentales que tienen un impacto significativo en nuestra salud y bienestar en general. Las decisiones que tomamos a diario, desde lo que comemos hasta cómo nos movemos, tienen un efecto directo en nuestra calidad de vida y en nuestra salud física y mental.

Las conductas cotidianas que llevamos a cabo tienen un impacto directo en nuestra salud. Desde la manera en que nos alimentamos hasta la forma en que manejamos el estrés, nuestras acciones diarias pueden influir en nuestra salud de manera positiva o negativa. Nuestros estilos de vida están determinados por una serie de hábitos y rutinas que forman parte de nuestra vida cotidiana. ([UDS 2024, UNAM—Dirección General del aCCH](#))

La alimentación, el ejercicio, el descanso y el manejo del estrés son solo algunos de los aspectos que influyen en nuestra salud y que están estrechamente relacionados con nuestras conductas cotidianas. Por ejemplo, si llevamos una dieta rica en alimentos procesados y azucarados, es probable que nuestra salud se vea afectada negativamente a largo plazo.

De la misma manera, si no dedicamos tiempo para la actividad física regular, podemos experimentar problemas de salud como la obesidad y enfermedades crónicas. La infancia es una etapa fundamental en el desarrollo de la conducta alimentaria.

En primer lugar, es importante ver la importancia de una alimentación equilibrada y variada en la infancia. Los niños necesitan consumir una amplia variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo. Una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa es fundamental para garantizar una adecuada nutrición

. Sin embargo, en la actualidad, cada vez más niños están expuestos a una alimentación poco saludable, rica en grasas saturadas, azúcares y alimentos procesados. Esto puede conducir a la

aparición de trastornos alimentarios como la obesidad, la diabetes tipo 2 y otras enfermedades relacionadas con la mala alimentación. es importante estudiar detenidamente la conducta alimentaria en los niños, para comprender las posibles causas de estas alteraciones y buscar soluciones que promuevan una alimentación equilibrada.

Fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia puede tener un impacto positivo en la salud a lo largo de la vida, previniendo enfermedades crónicas y promoviendo un bienestar general. es importante estudiar detenidamente la conducta alimentaria en los niños, para comprender las posibles causas de estas alteraciones y buscar soluciones que promuevan una alimentación equilibrada. C [maría de Guadalupe Mendoza, UDS 2024](#))

Fomentar hábitos alimentarios saludables desde la infancia puede tener un impacto positivo en la salud a lo largo de la vida, previniendo enfermedades crónicas y promoviendo un bienestar general.

En conclusión, adoptar estilos de vida saludables y fomentar conductas saludables desde la infancia son clave para mejorar la salud a todas las edades. Es fundamental ser conscientes de nuestras acciones cotidianas y buscar Maneras de promover hábitos saludables, tanto en nosotros mismos como en las generaciones futuras. Sólo así podremos alcanzar un estado de salud y bienestar. El desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones juegan un papel crucial en la salud y el bienestar de los niños.

Es responsabilidad de la sociedad en su conjunto promover una alimentación saludable desde la infancia, y trabajar en la prevención y el tratamiento de los posibles trastornos de la conducta alimentaria para asegurar un adecuado desarrollo y crecimiento de los más pequeños.

BIBLIOGRAFÍA UDS, 2004, ANTOLOGÍA DE EDUCAR EN NUTRICIÓN

<https://plataformaeducativauds.com.mx/libro.php?idLibro=17329054552>

UNAM – Dirección General de CCH, estilo de vida saludable, pdf

<https://gaceta.cch.unam.mx/es/un-estilo-de-vida-saludable-y-activo>

Maria Guadalupe Mendoza , 2013 , Avisos alimenticios,

<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000704890/3/0704890.pdf>