

PORTADA

EDUCACION EN LA

NUTRICION

F

Nombre de la maestra:

-Andrea

Nombre de la alumna:

-Jazmin Alejandra Aguilar Hernández

ACTIVIDAD PLATAFORMA

UNIDAD 4

LICENCIATURA EN NUTRICION

4TO. CUATRIMESTRE



Ensayo

Estilos de vida saludable

Un estilo de vida saludable se basa en hábitos que favorecen el bienestar físico y mental. Aquí tienes un resumen clave:

1. **Alimentación balanceada**: Comer de manera variada, priorizando frutas, verduras, proteínas magras, carbohidratos integrales y grasas saludables. Evitar alimentos procesados.
2. **Ejercicio regular**: Realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días, combinando ejercicios cardiovasculares y de fuerza.
3. **Sueño adecuado**: Dormir entre 7-9 horas por noche para recuperar cuerpo y mente.
4. **Gestión del estrés**: Practicar técnicas de relajación como la meditación y tomarte tiempo para ti mismo.
5. **Hidratación**: Beber suficiente agua (alrededor de 2-2.5 litros al día).
6. **Conexiones sociales**: Mantener relaciones saludables y rodearse de apoyo emocional.
7. **Cuidado preventivo**: Realizar chequeos médicos regulares y cuidar la higiene personal.
8. **Evitar vicios**: Limitar el consumo de alcohol y evitar el tabaco.
9. **Salud mental**: Buscar apoyo emocional cuando sea necesario y practicar la gratitud.

Pequeños hábitos diarios generan grandes beneficios a largo plazo.

Estilos de vida y conductas cotidianas

1. **Alimentación**: Comer de manera equilibrada, incluyendo frutas, verduras, proteínas y granos integrales. Evitar alimentos procesados y ultraprocesados.
2. **Ejercicio**: Practicar actividad física regular, como caminar, correr o hacer yoga, al menos 30 minutos al día.
3. **Sueño**: Dormir entre 7 y 9 horas cada noche para mantener el bienestar físico y mental.
4. **Manejo del estrés**: Usar técnicas de relajación (meditación, respiración profunda) y tomarse tiempo para descansar.
5. **Hidratación**: Beber suficiente agua, generalmente 2-2.5 litros al día.
6. **Conexiones sociales**: Mantener relaciones positivas y apoyarse en amigos y familiares.
7. **Autocuidado**: Realizar chequeos médicos, cuidar la higiene y descansar cuando sea necesario.
8. **Evitar vicios**: Limitar el consumo de alcohol y evitar el tabaco.
9. **Bienestar emocional**: Practicar la gratitud y buscar ayuda si es necesario para la salud mental.

Pequeños hábitos diarios como estos contribuyen a una vida más saludable y equilibrada.

Ensayo

mejorar la salud para todas las edades

****Mejorar la salud en todas las edades**:**

1. **Niños y adolescentes:**

- ****Alimentación balanceada**:** Incluir frutas, verduras, proteínas y carbohidratos saludables.
- ****Actividad física**:** Realizar al menos 1 hora de ejercicio al día.
- ****Sueño adecuado**:** Dormir entre 8-10 horas por noche.
- ****Desarrollo emocional**:** Fomentar la comunicación y habilidades sociales.

2. **Adultos jóvenes (20-40 años):**

- ****Mantener una dieta equilibrada**:** Controlar el peso y evitar el consumo excesivo de alcohol y alimentos procesados.
- ****Ejercicio regular**:** Al menos 30 minutos diarios de actividad moderada.
- ****Gestión del estrés**:** Practicar técnicas de relajación y tiempo para uno mismo.
- ****Prevención**:** Realizar chequeos médicos periódicos y cuidar la salud mental.

3. **Adultos mayores (40+ años):**

- ****Alimentación adaptada**:** Priorizar alimentos ricos en fibra, calcio y antioxidantes.
- ****Actividad física**:** Mantenerse activo con caminatas, yoga o ejercicios de fuerza para la salud ósea.
- ****Sueño reparador**:** Dormir 7-9 horas, creando un ambiente propicio para descansar.
- ****Socialización**:** Mantener relaciones sociales y actividades recreativas que favorezcan el bienestar emocional.

En todas las edades, el equilibrio entre buena alimentación, ejercicio, descanso y salud mental es clave para mantener un bienestar duradero.^{1,2} Úlceras gástricas y esófago de Barrett

son afecciones que pueden estar relacionadas con el reflujo gastroesofágico (ERGE):

-Úlceras gástricas

Son causadas por la infección y pueden sanar en 4 a 6 semanas con tratamiento. Para tratarlas, se puede eliminar la bacteria *H. pylori*, reducir el uso de antiinflamatorios no esteroideos y tomar medicamentos

-Esófago de Barrett

Es una complicación del ERGE que se produce cuando el tejido del esófago se transforma en tejido intestinal. Esto puede ocurrir en alrededor del 10% de las personas con ERGE. El esófago de Barrett es una afección precancerosa, pero solo en un 1% de los casos se convierte en cáncer de esófago. Para tratarlo, se puede realizar una resección endoscópica o una ablación por radiofrecuencia

Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones

1. **Desarrollo de la conducta alimentaria:**

- ****Primera infancia (0-2 años)**:** La alimentación se basa en la lactancia materna o fórmula. El bebé desarrolla su sentido de hambre y saciedad a través de los estímulos de los cuidadores.
- ****Infancia temprana (2-5 años)**:** Se introducen alimentos sólidos. Los niños comienzan a experimentar con sabores y texturas, lo que influye en sus preferencias alimentarias.
- ****Niños en edad escolar (6-12 años)**:** Los hábitos alimentarios se consolidan. La influencia de la familia, amigos y entorno escolar juega un rol clave en la formación de los patrones de alimentación.

2. **Alteraciones de la conducta alimentaria:**

- ****Trastornos como la anorexia y bulimia**:** Pueden aparecer en la adolescencia, caracterizados por una preocupación excesiva por el peso y la imagen corporal.
- ****Comportamientos selectivos (neofobia alimentaria)**:** A menudo se presentan en niños pequeños, mostrando aversión a nuevos alimentos o colores específicos.
- ****Comer en exceso (obesidad infantil)**:** Puede resultar de hábitos familiares, entorno social y factores emocionales, llevando a un consumo excesivo de alimentos poco saludables.
- ****Trastornos de la ingesta emocional**:** Los niños pueden comer por razones emocionales (estrés, ansiedad) en lugar de por hambre real.

La intervención temprana y la educación sobre hábitos saludables son clave para prevenir alteraciones en la conducta alimentaria.

Ensayo

Estudio de la conducta alimentaria de los niños

El estudio de la conducta alimentaria infantil examina cómo los niños eligen, aceptan y rechazan alimentos, así como los factores que influyen en sus hábitos alimentarios.

1. **Factores que influyen**:

- **Familia**: Los hábitos alimentarios de los padres y el entorno familiar son determinantes importantes en la conducta alimentaria.
- **Medio ambiente social**: Amigos, compañeros de clase y la escuela influyen en las elecciones alimentarias de los niños.
- **Cultura y entorno social**: Las tradiciones culturales y los medios de comunicación también juegan un rol importante en la formación de gustos y hábitos.
- **Factores emocionales**: Las emociones, como el estrés o la ansiedad, pueden llevar a los niños a comer en exceso o rechazar alimentos.

2. **Desarrollo de las preferencias alimentarias**:

- Los niños aprenden a través de la experiencia, la exposición repetida a alimentos y la interacción social.
- La neofobia (temor a los alimentos nuevos) es común en la infancia temprana y suele disminuir con la edad.

3. **Trastornos alimentarios en niños**:

- Los trastornos como la obesidad infantil y los trastornos de la conducta alimentaria (como la anorexia y bulimia) pueden desarrollarse debido a una alimentación inapropiada o influencias externas.

4. **Intervenciones para mejorar la conducta alimentaria**:

- Fomentar una alimentación balanceada, la exposición a alimentos saludables y un ambiente familiar positivo son clave para prevenir problemas alimentarios en los niños.

Este campo estudia cómo las interacciones y factores externos modelan las decisiones alimentarias de los niños y cómo prevenir trastornos relacionados.

BIBLIOGRAFÍA :
ANTOLOGÍA UDS