



Andrea solis
Lactancia

Alimentación salubable

Alumno : Zhulma Ramírez

Profesor : Andrea Solís

una perspectiva a partir de género, introducción, es importante siempre textual izar y conceptual. Los temas que queremos abordar. Es por ello que comenzaré definido tres conceptos claves del tema que son los estilos de vida saludables. La capa de la adolescencia para comenzar. Hablaremos de los estilos de vida saludables. La promoción de vida saludables va dirigida por una parte a mejorar el entorno de la sociedad en la que se vive en entornos saludables y por otra a mejorar las capacidades de las personas para llevar una vida más sana quien dice que el estilo de vida es una expresión moderna que describe un conjunto de comportamientos expresados, generalmente sobre la forma de patrones de consumo que caracteriza la manera de un individuo o o grupos social que se encuentra en la sociedad así fue los estilos de vida saludable, son aquellos que se mantienen en armonía, equilibrio y su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico. La vida sexual sana con dicción. Asegura manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación sobre todo el aire, descanso y higiene, paz espiritual, buena relaciones interpersonales, así también como la relación relación con nuestro entorno, entre otras. Como un segundo concepto, tenemos adolescencia y a través del planeta de la adolescencia. Constituye un periodo de riesgo especial para la presencia de ciertos problemas desde un punto de vista científico la etapa de la adolescencia se ubica en un periodo de la vida comprendiendo de aproximadamente los 12:20 años y se caracteriza por numerosos cambios de antecedentes múltiples niveles y Que suponen desafíos y demandas conocidas por la persona. Hasta el cambio fisiológico, psicológico y social. Son cambios precisamente en el origen de que se consideramos la adolescencia común, etapa evolutiva, participa principalmente compleja

hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana, y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la liberación y el descanso a la práctica de la actividad física correctamente, Alimentos sin pensar, pueden llevar a nuestro organismo a que comience a tener problemas de salud. La nutrición es la que se encarga de darnos los conocimientos necesarios para alimentarnos de forma correcta y que produzcan deficiencias ni aporte ni a largo plazo. Es un proceso biológico mediante el cual el organismo asimila los alimentos y los nutrientes necesarios para el funcionamiento manteniendo y el crecimiento funciones vitales. Muchas veces se utilizan como sinónimos nutrientes y al alimentarse siendo la la diferencia fundamental que la nutrición conlleva uno involuntario, queda acontecen después del ingesta de los alimentos, mientras que la alimentación es un acto de comer y también voluntario. Tú eliges y como comes la alimentación es por lo tanto que va a dar a nuestro cuerpos, suministro, imprescindible para construir y renovar las células y los tejidos. Mantener sus procesos en el entorno de funcionamiento. Respiración, digestión y metabolismo. Puede generar energía para trabajar y hacer deporte. El parto diario de comidas debe de ser un desayuno a 25%, comida 35%, merienda 15% y cena el 25% también se puede agregar la dieta equilibrada que ésta puede aportar la proporción correctamente de hidratos de carbono , grasas y proteínas