



UNIDAD IV

ESTILOS DE VIDA

Alumno: Damián Alexander Garcia Velasco

Docente: Julibeth Martínez Guillén

En nutrición es predecible hablar sobre la salud, es algo que simplemente es de suma importancia porque como nutriólogos estudiamos y queremos mejorar la salud de todas las personas.

En esta unidad, observamos los cuidados y el estilo de vida que lleva cada persona; el como es importante cuidarte y estar al tanto de las señales que da tu cuerpo cuando algo no esta bien.

En este ensayo se abarcarán los siguientes temas: 4.11 Estilos de vida saludable, 4.12 Estilos de vida y las conductas cotidiana, 4.13 Mejoremos la salud a todas las edades, 4.14 Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones y 4.15 Estudio de la conducta alimentaria en niños.

Una manera de estar saludable es combinar tu alimentación con ejercicio sin embargo muchas personas abusan de uno u otro y llegan a contraer consecuencias.

Estilos de vida saludables

Para iniciar, ¿Qué es un estilo de vida?, un estilo de vida como definición propia, son aquellos hábitos u comportamientos que cada individuo busca para poder satisfacer las necesidades básicas para su bienestar. Asimismo estos comportamientos tienen relación con el entorno en el que cada uno se relaciona pero no quiere decir que no se pueden modificar a lo largo de la vida.

Es importante observar la conducta de la persona porque esto puede llevar a como es su estilo de vida, si es sano o no y con ello clasificar en efectos de su salud ya que las conductas pueden influir en enfermedades o en un caso extremo, la muerte.

Estilo de vida y las conductas cotidiana

Seguramente se puede diferenciar, que el estilo de vida y la calidad de vida son términos totalmente diferentes, ahora bien, la calidad de vida tiene que ver en el como mantienes tu estilo de vida, van de la mano y es fundamental para tener una vida bien, sin poner en medio los famosos lujos.

En la Antología sobre educación en nutrición hace referencia a las variables de estilos de vida saludables como, los hábitos alimentarios como actividad física, la higiene personal, el consumo de medicamentos, hábitos de estudio, hábitos religiosos, autocuidados etc.

Mejoremos la salud de todas las edades

Tu salud tiene que ver con el bienestar que le das, estos dos conceptos están relacionados pero son distintos, la OMS define a la salud como: "Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia." Sin embargo, el bienestar es la sensación de felicidad, satisfacción y realización personal; ambos conceptos están estrechamente relacionados y se influyen mutuamente.

La promoción de la salud no solo abarca el hecho de obtener una vacuna para todas las enfermedades, sino hacer frente a la transformación de los comportamientos individuales y familiares que lleguen a existir.

Existen programas que se basan en la prevención de muchísimas enfermedades y sus causas, además imparten las estrategias para reducir estos factores de riesgos. Este método que en la actualidad aún se emplea, ha conseguido la reducción de enfermedades endémicas.

La salud, tu salud y la de todos puede mejorarse desde el embarazo, en lactantes y niños mayores de 14 años, si actúas con los primeros síntomas puedes prevenir demasiadas causas de muerte, especialmente en el sector poblacional de más rápido crecimiento en el mundo, los adultos mayores.

Algo que influye mucho y realmente es alarmante, es el nivel tan bajo en el sector educativo que llegan a tener, pero es por lo mismo, al no estar sanos, no tienes la capacidad ni el rendimiento adecuado para pensar. Los sectores de la salud y de la educación deben trabajar juntos más tiempo y con mayor entusiasmo, ya que una mejor salud permite un mejor aprendizaje y más educación trae consigo mejor salud.

Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones

Se han hecho numerosos esfuerzos para entender más a fondo los mecanismos que controlan el comportamiento alimentario, vinculado a la mayor probabilidad de fallar ante estímulos obesogénicos. Sin embargo, la mayoría de estos estudios se han enfocado en personas adultas, siendo la obesidad en niños un tema menos tratado en la literatura, a pesar del rápido aumento de sus datos a escala global.

Estudio de la conducta alimentaria en niños

Se entiende por conducta alimentaria al conjunto de acciones que definen la interacción del ser humano con los alimentos. Generalmente se considera que los comportamientos relacionados con la alimentación se adquieren mediante la experiencia directa con la comida en el contexto familiar y social, a través de la imitación de patrones, la accesibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos emocionales y las costumbres culturales. Se ha señalado que existen dimensiones que inciden directamente en el comportamiento alimentario: El Inicio de la alimentación que es prácticamente el apetito, la motivación para comer, la respuesta emocional a los alimentos y el refuerzo alimentario y la finalización de la alimentación que es cuando quedas con la satisfacción, la plenitud o los estímulos externos que conducen a concluir la ingesta.

Podemos concluir que la forma de vida tiene un rol crucial en nuestra salud y bienestar. Un estilo de vida sano puede evitar patologías crónicas, potenciar nuestra calidad de vida y prolongar nuestra vida.

Bibliografía:

Antología Educación en Nutrición de la Universidad del Sureste 4to cuatrimestre