



Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto
Nombre de la Materia : EDUCACIÓN EN
NUTRICION

Nombre del profesor: ANDREA MARISOL SOLIS
MEZA

Nombre de la Licenciatura: Nutrición
Cuarto cuatrimestre

Fecha de elaboración: 30 de noviembre de
2024





Estilos de Vida y la Salud en Todas las Etapas de la Vida

Introducción

La salud es uno de los temas más importantes en nuestras vidas, ya que de ella depende nuestra calidad de vida y bienestar. Sin embargo, muchas veces no le prestamos la atención que merece, especialmente cuando se trata de los hábitos que adoptamos a diario. En este ensayo, voy a hablar sobre los estilos de vida saludables, cómo nuestras conductas cotidianas influyen en nuestra salud, y la importancia de cuidar nuestra alimentación desde la infancia para lograr un bienestar a lo largo de todas las etapas de la vida.

Desarrollo

Un estilo de vida saludable implica hacer cambios simples pero significativos en nuestras rutinas diarias, como comer mejor, hacer ejercicio, descansar lo suficiente y evitar hábitos dañinos como fumar o consumir alcohol en exceso. Por ejemplo, algo tan sencillo como caminar más o tomar agua en lugar de refrescos puede tener un impacto positivo en nuestra salud. Está comprobado que quienes adoptan este tipo de vida tienen menos riesgo de enfermedades como diabetes, hipertensión y problemas del corazón.

Las conductas cotidianas también son clave. A veces no nos damos cuenta, pero pequeñas decisiones, como dormir tarde o pasar muchas horas sentados, pueden afectarnos a largo plazo. Si nos acostumbramos a hacer actividades más saludables, como planear nuestras comidas, movernos más o dedicar tiempo a relajarnos, nuestra calidad de vida mejora.

Por otro lado, es importante que estas prácticas se fomenten desde edades tempranas. En la infancia, se forman la mayoría de los hábitos que tendremos de adultos, especialmente en lo relacionado con la alimentación. Por eso, los temas como el desarrollo de la conducta alimentaria en niños son fundamentales. Un niño que aprende a comer frutas y verduras en lugar de comida chatarra probablemente tendrá menos problemas de salud en el futuro.





Sin embargo, también es cierto que muchas veces estos hábitos no se desarrollan de forma correcta, y es ahí donde aparecen alteraciones como la obesidad infantil o trastornos alimenticios. Esto se puede evitar si los adultos (familiares, maestros o profesionales de la salud) ponemos atención a lo que los niños comen y les damos opciones más nutritivas.

Finalmente, el estudio de la conducta alimentaria en niños nos enseña que involucrarlos en la preparación de sus alimentos o explicarles por qué es importante comer bien puede ayudarlos a tener una mejor relación con la comida. No se trata solo de prohibir cosas, sino de enseñarles a disfrutar de los alimentos de una forma saludable.

Conclusión

Cuidar nuestra salud no debería ser algo complicado. Todo empieza con pequeños cambios y decisiones conscientes que, con el tiempo, se convierten en hábitos. Es importante que entendamos que estos hábitos se forman desde la infancia y que, si trabajamos en ellos desde temprano, podemos prevenir muchas enfermedades. La clave está en tomar acción, educarnos y buscar siempre mejorar nuestra calidad de vida.

Bibliografía

Nutrición y hábitos alimentarios en la infancia

Organización mundial de la salud

Salud y cultura alimentaria en Mexico

