



**MATERIA  
PSICOLOGIA**

**PREFESOR  
ANDRES LOPEZ AREÑANO**

**LICENCIATURA  
ENFERIA I**

## ENTREVISTA

- 1. ¿Usted sabe qué es un buen plan de alimentación o una dieta saludable?**

No, porque desconozco las consecuencias que se pudiera tener a no tener un buen plan de alimentación sano.

- 2. ¿Usted cree que le pudiera desarrollar con facilidad alguna enfermedad o padecimiento?**

Si, porque base a mi experiencia he conocido casos de familiares que han tenido un problema en su salud.

- 3. ¿Usted sabe los beneficios que podría obtener si llegara a hacer un cambio en su alimentación?**

No porque no he tenido ninguna consecuencia que afectará mi salud.

- 4. ¿Cuál es el motivo que le impide llevar un control adecuado su salud?**

No cuento con el tiempo suficiente y hasta el momento no me ha generado algún malestar.

- 5. ¿Hay algún impedimento que le genere no realizar adecuadamente su control?**

Mi trabajo me absorbe mucho tiempo y tengo mucho cansancio y se me dificulta llevar una alimentación o realizar ejercicio físico.

**6. ¿Que tendría que pasar para que usted llegara a tener un cambio en sus hábitos?**

Tendría que estar comprometido mi estado de salud y no poder realizar mis actividades cotidianas.

## Ensayo

Es aquella actividad que pone en movimiento todo el cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo, tales como: correr, caminar, bailar, entre otras actividades más. La definición que se le ha dado el departamento de salud y servicio social es: "Se refiere a los movimientos que benefician a la salud" El ejercicio es una actividad física planificada y estructurada, así como: levantar pesas, practica o hacer aerobics. Las actividades físicas producen efectos positivos en muchas partes del cuerpo, así como beneficios que representan al corazón y los pulmones, por lo tanto, mientras más actividad física tenga el cuerpo, estará aumentando los beneficios tanto de salud como emocional.

- ❖ Fortalece el aumento de la potencia cerebral.
- ❖ Reduce la depresión y aumenta la confianza a la imagen corporal.
- ❖ Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial.
- ❖ Reduce el riesgo cardiaco.
- ❖ Disminuye la presión arterial y corrige el colesterol.
- ❖ Mejora la calcificación de los huesos previniendo la osteoporosis.
- ❖ Mantiene y mejora la flexibilidad.
- ❖ Disminuye la incidencia de diabetes mellitus.
- ❖ Reduce el sobrepeso y mejora la indigestión.
- ❖ Produce hormonas del bienestar.