



COMPUTACION 1

PROFESOR: LUIS ENRIQUE MENESES WONG

ALUMNO: VICTOR DANIEL RIVERA LEON

NOMBRE DEL TRABAJO: REVISTA

GRADO: 1°

GRUPO: B

UNIVERSIDAD: UDS

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS



COMPUTACION I

**CUIDADO PARA
LA SALUD DEL
NiÑO**

VICTOR DANIEL RIVERA LEON

FECHA: 12/10/2024

INDICE.

- 1.- ALIMENTACION SALUDABLE.
- 2.- IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA.
- 3.- PRRVENCION DE ENFERMEDADES.
- 4.- SALUD MENTAL INFANTIL.
- 5.- SECCION DE PUBLICIDAD.
- 6.- CONCLUSION.

➤ ALIMENTACION SALUDABLE.

Una alimentación saludable es aquella que cubre las necesidades nutricionales del cuerpo para mantener un buen estado de salud. Para lograr esto, es importante:

- Elegir alimentos variados, frescos y naturales, como frutas y verduras.
- Consumir cereales integrales y productos lácteos, como leche baja en grasa o sin grasa, leche sin lactosa y bebidas de soya fortificadas.
- Reducir el consumo de grasas saturadas y grasas trans, y sustituirlas por grasas no saturadas.
- Evitar el consumo excesivo de calorías, principalmente de azúcares y grasas.
- Realizar actividad física de forma regular.
- Evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Una alimentación saludable tiene muchos beneficios, como:

- Proteger el corazón
- Mejorar el cerebro
- Reducir el estrés
- Fortalecer los huesos
- Mejorar el sistema inmune
- Ayudar a mantener la presión arterial

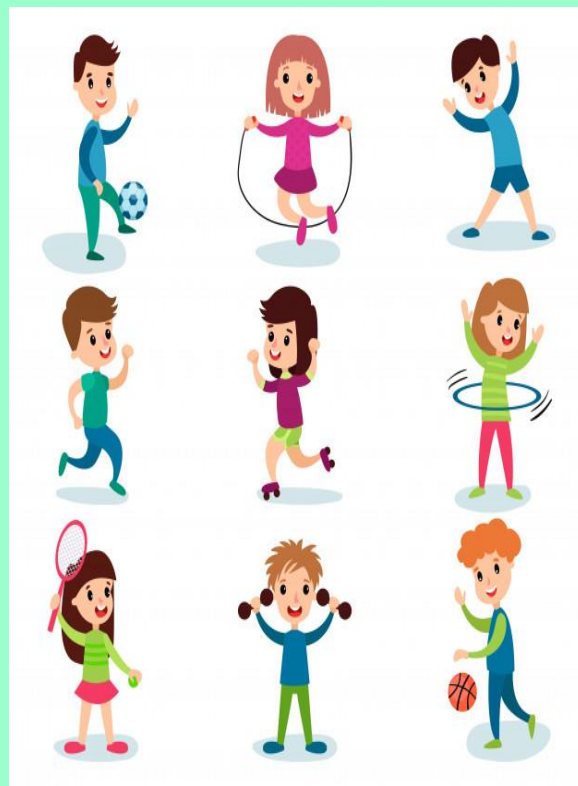
La composición exacta de una dieta saludable varía según las características individuales de cada persona.



➤ IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

La actividad física es importante porque ayuda a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas:

- **Salud:** Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y tensión arterial alta. También ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad.
 - **Desarrollo:** En los niños y adolescentes, la actividad física es fundamental para su crecimiento y desarrollo.
 - **Mental:** Mejora la memoria, la concentración y disminuye la ansiedad. También contribuye a la salud mental.
 - **Social:** Favorece la integración en el grupo, fomenta las relaciones sociales positivas y ayuda a perder la vergüenza.
 - **Valores:** Educa en valores como el esfuerzo, la amistad y el espíritu de equipo.
 - **Autoconfianza:** Mejora la autoconfianza.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial.
- **Beneficios de la actividad física - Ministerio de Sanidad**
La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
Ministerio de Sanidad
 - La importancia de la actividad física en nuestra salud | Wunder Training



5 abr 2022 — La OMS explica que la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Según la Or...

Wunder Training

- Actividad física y salud | Comunidad de Madrid
Beneficios de realizar ejercicio físico * Desarrollar de forma sana su cuerpo. * Aumentar la coordinación y el control de los mov...
Comunidad de Madrid |
- Mostrar todos

La IA generativa es experimental.

Fragmento destacado de la Web

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad. Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.

➤ *PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES*



Para prevenir enfermedades en los niños, se pueden tomar las siguientes medidas:

- Vacunas
Mantener al día las vacunas del niño, ya que muchas de ellas protegen de infecciones respiratorias graves.
- Lavado de manos
Enseñar al niño a lavarse las manos con frecuencia, sobre todo después de estornudar, sonarse la nariz, o tocar picaportes, escritorios y pasamanos.
- Cubrirse la boca
Enseñar al niño a toser o estornudar en el brazo, para que la boca permanezca cubierta.
- Evitar compartir artículos
No compartir gorros, peines, cepillos de dientes, utensilios para comer ni otros artículos personales con otros niños.
- Evitar contacto con personas enfermas
Evitar el contacto con personas que tienen resfrío o tos.
- Visitas al pediatra

Programar visitas al pediatra cada mes o cada dos meses, para que el médico valore la salud del niño, vigile su peso y talla, y dé asesoramiento sobre cuidados de salud.

- Pruebas de salud
Realizar pruebas de salud constantes, como la biometría hemática, el examen general de orina, o la química sanguínea de 6 elementos.
- Actividad física
Practicar actividad física por lo menos 30 a 60 minutos diarios.
- Abrigar razonablemente
Abrigar al niño de manera razonable, sobre todo cuando se va a salir al aire libre.

➤ **SALUD MENTAL INFANTIL.**



Tener salud mental en la infancia significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los indicadores emocionales, así como también aprender habilidades sociales saludables y cómo enfrentar los problemas que puedan presentarse.

¿Qué es la salud mental? La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

➤ SESION DE PUBLICIDAD.

1. ¡ALIMENTA SU FUTURO!

TIENDA LA PASADITA,
UBICADA EN LAS
MARGARITAS.



2. ¡CLASE DE DEPORTE

PARA NIÑOS!

UNETE AL EQUIPO " ROSARIO"
DIVIERTETE Y MANTENTE
ACTIVO



3. CONSULTA PEDIATRICA.

CUIDA SU SALUD, CUIDA SU SONRIZA.



