

TALLER

GA1-230101507-AA2-EV01

Presentado por:

CARLOS JOSÉ DELGADO GONZÁLEZ

DURLEY GALVÁN JIMÉNEZ

YASSER LEONARDO PACHECO CAÑIZARES

Programa:

PROGRAMACION DE APLICACIONES PARA DISPOSITIVOS MOVILES

Ficha:

2977832

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE – SENA

2024

1. ¿Qué elementos deben tenerse en cuenta para interpretar las necesidades energéticas diarias de una persona?

Rta: Las necesidades energéticas diarias de una persona están influenciadas por varios factores, como la ingesta calórica a través de la dieta y las necesidades específicas de cada individuo. Estos factores incluyen la edad, el peso, el sexo, la altura, el nivel de actividad física y el estado fisiológico (embarazo, lactancia, enfermedades crónicas o lesiones). El cuerpo ajusta la mezcla de combustibles, compuesta por carbohidratos, grasas y proteínas, según las necesidades energéticas individuales.

Para determinar las necesidades energéticas, se deben considerar:

- La composición corporal
  - La edad
  - El sexo
  - El tamaño corporal
  - La temperatura ambiental
  - El estado hormonal
2. ¿Cuántas calorías diarias necesita el cuerpo y de qué forma recibe estos aportes con el consumo de carbohidratos, proteínas, grasas, bebidas u otros elementos?

Rta: En promedio, una mujer de 35 años que pesa 60 kg, que no realiza actividad física y tiene un trabajo sedentario necesita alrededor de 2000 calorías diarias, lo que se conoce como el gasto calórico total.

No todos los alimentos aportan las mismas calorías. Las grasas proporcionan 9 kcal por gramo, los carbohidratos 4 kcal por gramo, y las proteínas también 4 kcal por gramo. El alcohol, aunque no es un nutriente, aporta 7 kcal por gramo. Por ejemplo, alimentos como las almendras, aunque son altos en calorías debido a su contenido de grasas, son nutritivos y aportan fibra, calcio y vitamina E, además de grasas monoinsaturadas que benefician la salud cardiovascular.

¿De cuáles variables pueden depender estos aportes?

Rta: Dependen de:

- Ser activos físicamente
- Evitar dietas restrictivas
- Descansar al menos 7-8 horas
- Consumir alimentos ricos en calcio
- Mantener una adecuada hidratación
- Regular la temperatura corporal

3. ¿Cómo sería un puesto de trabajo ergonómico y adecuado para la contextura corporal de la persona?

Rta: Un puesto de trabajo ergonómico y adecuado debe priorizar la seguridad, comodidad y salud de los empleados. Esto implica considerar factores humanos, tecnológicos y organizacionales. El diseño debe adaptar el entorno laboral a la contextura física del trabajador, promoviendo posturas correctas y minimizando el riesgo de lesiones o molestias.

4. ¿Qué otros factores inciden en el logro de un estilo de vida saludable? RTA/ Otros factores que inciden en el logro de un estilo de vida saludable son:

Rta: Además de una dieta equilibrada y la actividad física, otros factores que contribuyen a un estilo de vida saludable incluyen:

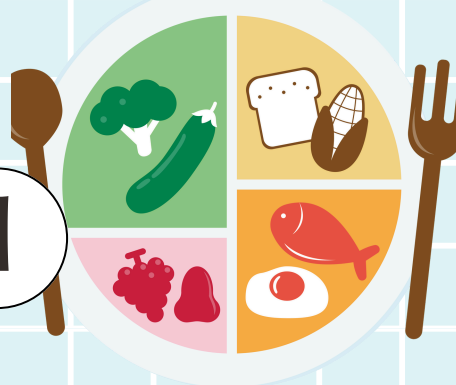
- Realizar ejercicio regularmente y mantener un peso saludable
- No fumar
- Limitar el consumo de alcohol y evitarlo en caso de antecedentes de alcoholismo
- Usar los medicamentos recetados según las instrucciones del proveedor de atención médica

# ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, HIGIENE Y NUTRICIÓN EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVO Y SOCIAL.

## Alimentación Balanceada

Consume una variedad de alimentos ricos en nutrientes para mantener una dieta equilibrada.

1



## Actividad Física Regular

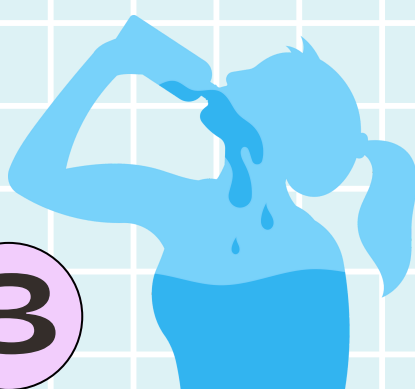
Realiza ejercicio regularmente para mejorar la salud cardiovascular y mantener un peso saludable.

2

## Hidratación Adecuada

Bebe suficiente agua diariamente para mantener tu cuerpo hidratado y funcionando correctamente.

3



## Sueño Reparador

Descansa entre 7-8 horas cada noche para asegurar la recuperación y el bienestar general.

4



## Evita el Tabaco

No fumes para reducir el riesgo de enfermedades respiratorias y mejorar tu salud en general.

5



## Consumo Moderado de Alcohol

Limita el consumo de alcohol para prevenir problemas de salud relacionados y mantener un estilo de vida saludable.

6



## Higiene Personal

Mantén una buena higiene personal para prevenir infecciones y enfermedades.

7



## Manejo del Estrés

Practica técnicas de relajación como la meditación y el yoga para reducir el estrés y mejorar tu bienestar mental.

8



## Control Médico Regular

Realiza chequeos médicos periódicos para detectar y prevenir posibles problemas de salud.

9

