



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: EDUCACIÓN Y DIDÁCTICA PARA LA
ALIMENTACIÓN I

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Estilos de vida saludables

ACTIVIDAD:

Autorreflexión de la unidad 3

ASESORA:

GLORIA MARIA SALGADO GARCÍA

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

04 de junio de 2024



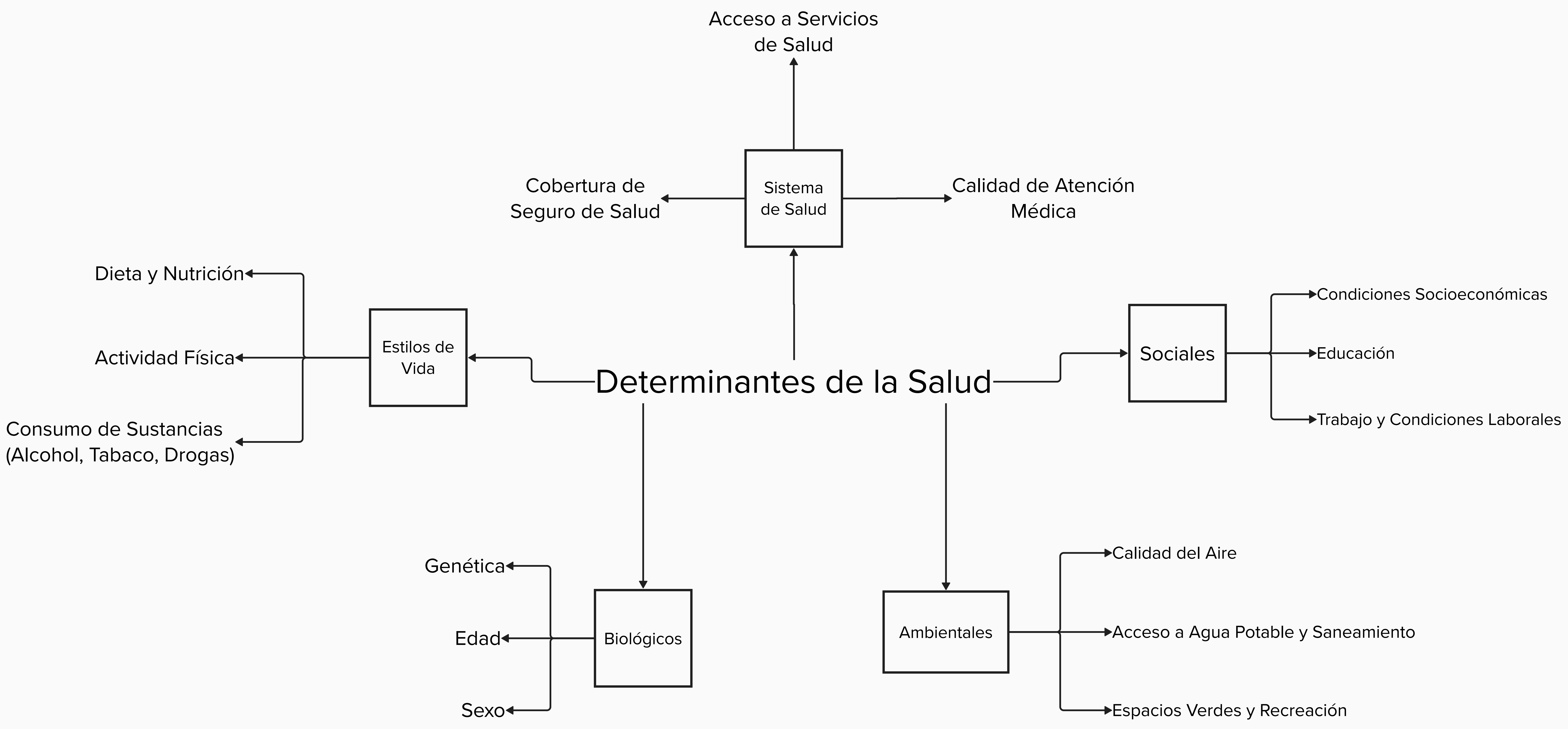
INTRODUCCIÓN

Los determinantes de la salud son factores diversos que influyen en el estado de bienestar físico, mental y social de las personas. Estos factores van más allá de la atención médica y abarcan condiciones sociales, económicas, ambientales y comportamentales que afectan la calidad de vida y la longevidad de los individuos. Comprender estos determinantes es crucial para desarrollar políticas y estrategias efectivas que promuevan la salud y prevengan enfermedades en la población.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Respecto a la importancia de los estilos de vida como determinante de salud, estos juegan un papel crucial en el bienestar general de las personas. Los hábitos alimenticios, la actividad física y el consumo de sustancias tienen un impacto directo en la salud física y mental. Adoptar un estilo de vida saludable, que incluya una dieta balanceada, ejercicio regular y evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco, puede prevenir una amplia gama de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Además, los estilos de vida saludables pueden mejorar la calidad de vida y contribuir a una mayor longevidad. Por tanto, promover la adopción de estos comportamientos beneficiosos es esencial para mejorar la salud pública y reducir la carga de enfermedades en la sociedad.





CONCLUSIONES

Entender los determinantes de la salud es esencial para abordar de manera integral los factores que influyen en el bienestar de las personas. Estos determinantes, que abarcan aspectos sociales, ambientales, biológicos, de estilos de vida y del sistema de salud, interactúan de manera compleja y afectan la calidad de vida y la longevidad. Entre ellos, los estilos de vida destacan por su gran impacto y la posibilidad de modificación a través de elecciones personales y políticas públicas. Promover hábitos saludables como una buena alimentación, ejercicio regular y evitar el consumo de sustancias perjudiciales es crucial para prevenir enfermedades y mejorar la salud general de la población. Para avanzar hacia una sociedad más saludable, es fundamental desarrollar estrategias que aborden estos determinantes de manera holística, fomentando entornos que faciliten elecciones de vida saludables y acceso equitativo a recursos que promuevan el bienestar integral.

FUENTES DE CONSULTA



Amanda Galli, M. P. y. S. S. (s/f). Factores determinantes de la salud. Org.ar. Recuperado el 4 de junio de 2024, de <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>

De La Guardia Gutiérrez, M. A., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. Journal of negative & no positive results, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3215>

Determinantes sociales de la salud. (s/f). Paho.org. Recuperado el 4 de junio de 2024, de <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-sociales-salud>

Puime, Á. O., & Zunzunegui, M. V. (2011). Chapter 6 - Determinantes sociales de la salud y su influencia en la atención sanitaria. Atención familiar y salud comunitaria, 87–100. <https://doi.org/10.1016/B978-84-8086-728-3/00006-5>

UNADM. (s/f). Estilos de vida saludable. Unadmexico.mx. Recuperado el 4 de junio de 2024, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/03/NEDA1/unidad_03/descargables/NEDA1_U3_Contentido.pdf