**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**

# ASIGNATURA: EDUCACIÓN Y DIDÁCTICA PARA LA ALIMENTACIÓN I

# NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 3. Estilos de vida saludables

**ACTIVIDAD:**

Asignación docente

**ASESORA:**GLORIA MARIA SALGADO GARCÍA

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

04 de junio de 2024

**INTRODUCCIÓN**

La obesidad abdominal es una preocupación creciente en la ciudad de Puebla, particularmente entre los habitantes del área urbana de entre 30 y 45 años de edad. Este grupo, además de enfrentarse a los desafíos económicos propios de un nivel socioeconómico bajo, está expuesto a diversos factores que incrementan el riesgo de desarrollar esta condición. La obesidad abdominal no solo afecta la calidad de vida de las personas, sino que también eleva el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Esta infografía está diseñada para ofrecer una visión clara y concisa de los principales factores de riesgo asociados con la obesidad abdominal, así como los factores de protección que pueden promover estilos de vida más saludables. La intención es proporcionar a la comunidad y a los profesionales de la salud una herramienta visual que resuma la información esencial para la prevención y el manejo de esta condición.

Factores de Riesgo: Entre los factores de riesgo más destacados se encuentran la dieta alta en calorías, el sedentarismo, el estrés, la falta de sueño y la predisposición genética. Estos factores contribuyen significativamente al aumento de la circunferencia abdominal y, por ende, al riesgo de complicaciones de salud.

Factores de Protección: Por otro lado, existen factores de protección que pueden ayudar a contrarrestar estos riesgos. Una dieta balanceada, la actividad física regular, un adecuado manejo del estrés, suficiente descanso y el apoyo social son fundamentales para promover un estilo de vida saludable y reducir la prevalencia de la obesidad abdominal.

Esta infografía tiene como objetivo ser una herramienta educativa que facilite la comprensión y el abordaje de la obesidad abdominal. Al identificar claramente los factores de riesgo y protección, se busca empoderar a los individuos y las comunidades para tomar decisiones informadas y adoptar hábitos que mejoren su salud y bienestar general.

**CONCLUSIONES**

La obesidad abdominal es una problemática de salud pública que afecta de manera significativa a la población urbana de Puebla, especialmente a aquellos con un nivel socioeconómico bajo. La prevalencia de esta condición, influenciada por factores de riesgo como una dieta alta en calorías, el sedentarismo, el estrés, la falta de sueño y la predisposición genética, representa un desafío considerable para el bienestar de la comunidad.

No obstante, la identificación y promoción de factores de protección pueden marcar una diferencia significativa en la lucha contra la obesidad abdominal. Estrategias como mantener una dieta balanceada, realizar actividad física regular, manejar adecuadamente el estrés, garantizar un buen descanso nocturno y fomentar el apoyo social son esenciales para contrarrestar los factores de riesgo y promover un estilo de vida saludable.

Esta infografía ha sido diseñada como una herramienta educativa que no solo destaca los principales factores de riesgo y protección, sino que también pretende motivar a la comunidad a tomar acciones concretas para mejorar su salud. Al aumentar la conciencia sobre estos factores y proporcionar información accesible y práctica, se espera que tanto individuos como profesionales de la salud puedan colaborar de manera efectiva para reducir la prevalencia de la obesidad abdominal en Puebla.

**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_Contenido.pdf>