

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
ESCUELA SUPERIOR DE ATOTONILCO DE TULA



Alimentación Saludable

Programa Educativo Lic. / Psic. Ana
Rosa Castillo Cruz

Área Académica: Inteligencia de Mercados

Tema: Alimentación Saludable

Profesor (a): Psic. Ana Rosa Castillo Cruz

Periodo: Enero-Junio 2014

**Palabras clave: alimentación, emociones,
pensamientos y nutrición.**

Keywords:



Abstract / Resumen

- La materia de salud física y emocional le permite al estudiante conocer y adoptar un estilo de vida saludable, ya que le cede conocer y adoptar herramientas para la esfera física como ejercicios, alimentación y nutrición. En el aspecto emocional el reconocimiento y manejo de emociones, así mismo como ejercicios de meditación, relajación y gimnasia mental. Vitales para su desarrollo personal y social.



Tema / Subtema

Salud

- Bienestar físico, psicológico y social.
 - No es la ausencia de enfermedad.



UNIDAD I

Alimentación Saludable

1.2 Alimentación saludable para toda la vida:

- 1) ¿Que es?
- 2) ¿En que consiste?
- 3) Dietas
- 4) Elaboración de planes de alimentación.
- 5) Trastornos alimentarios



1.3 Identificación de Emociones

- 1) ¿Que son las emociones?
- 2) ¿Que tipo de emociones hay?
- 3) ¿Cómo identificarlas?
- 4) ¿Cómo manejarlas?



1. 4 Pensamientos y sentimientos ante los alimentos al comer

- 1) ¿Qué relación hay entre lo que pensamos y lo que sentimos?
- 2) ¿Afectan nuestros pensamientos al comer?
- 3) ¿Afectan nuestros sentimientos al comer?



1.5 Alimentos y emociones

1) ¿Qué relación hay entre lo que comemos y nuestras emociones?



1.6 Necesidades básicas de nutrición

- 1) ¿Qué es la nutrición?
- 2) ¿Medidas de nutrición?
- 3) Proceso de nutrición

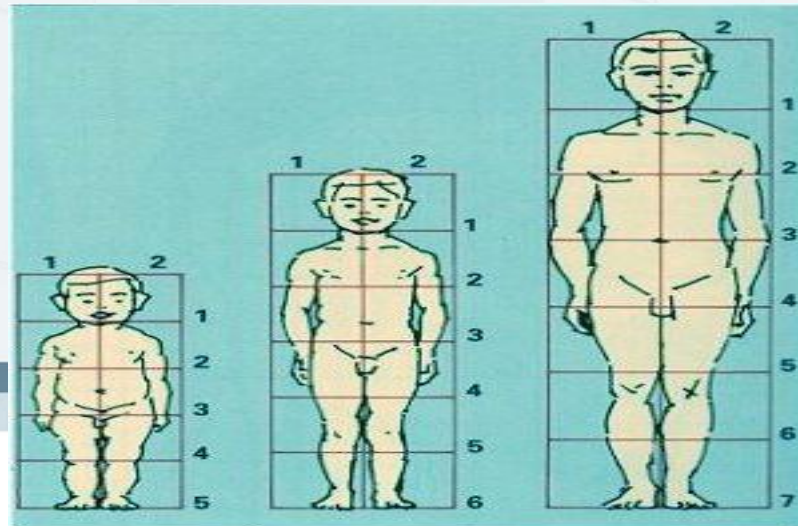


1.7 Medidas antropométricas, condiciones de salud y alternativas de cuidado

- 1) ¿Qué es antropometría?
- 2) ¿cuáles son las medidas antropométricas para un hombre y una mujer?
- 3) ¿Qué hacer?



- La antropometría es un método para estimar la composición corporal, donde se cuantifican mediciones y utilizamos el modelo anatómico de fraccionamiento en 5 componentes.



- **Medidas básicas**

Peso

- Talla
- Talla sentado
- abeza
- Brazo Relajado
- Brazo Flexionado
- Tórax
- Cintura
- Caderas
- Muslo
- Pantorrilla



- La Antropometría es una herramienta analítica en la ayuda de la prevención de enfermedades de corazón, diabetes, obesidad, utilizada para

ESTADÍSTICAS DESCRIPTIVAS DE LAS VARIABLES E INDICADORES DE DISTRIBUCIÓN DE GRASA

	7-9 años			10-12 años		
	Mín	Máx	Media \pm DE	Mín	Máx	Media \pm DE
Peso (kg)	16,50	44,00	26,16 \pm 5,64	22,00	81,50	36,51 \pm 8,09
Talla (cm)	106,40	147,90	127,36 \pm 8,18	122,40	162,50	143,84 \pm 7,52
Circunferencia cintura (cm)	51,00	74,30	57,46 \pm 4,91	52,80	91,20	63,09 \pm 6,36
Cintura/Talla	0,39	0,56	0,45 \pm 0,04	0,35	0,58	0,44 \pm 0,04
Conicidad	0,99	1,33	1,17 \pm 0,05	0,57	1,28	1,15 \pm 0,07
	13-15 años			16-17 años		
	Mín	Máx	Media \pm DE	Mín	Máx	Media \pm DE
Peso (kg)	27,00	72,50	47,25 \pm 8,55	45,40	89,30	60,20 \pm 10,13
Talla (cm)	129,80	178,20	158,11 \pm 8,17	155,70	181,40	167,87 \pm 6,83
Circunferencia cintura (cm)	55,00	88,30	66,90 \pm 5,31	64,60	88,70	72,85 \pm 6,04
Cintura/Talla	0,35	0,57	0,42 \pm 0,03	0,38	0,56	0,43 \pm 0,04
Conicidad	1,01	1,31	1,13 \pm 0,05	1,04	1,22	1,12 \pm 0,04

1.8 Actividad física y alimentación saludable para la prevención de enfermedades crónicas

- ¿Qué actividades físicas y alimentación se consideran cuando se tienen enfermedades crónicas?



1.9 Promoción de la actividad física y la alimentación saludable en el contexto universitario

¿Qué es?

Elaboración



Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2002). La competencia emocional, en M. Álvarez y R.
- Bisquerra, Manual de orientación y tutoría Barcelona: Praxis, 144/69-144/83.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida.
- Claudia Castro. (2000) Formación de Formadores. Metodología Docente en Ciencias de la Salud. Módulo 2. Pág. 48-64. Afacimera- Buenos Aires.

