

Acciones para construir estilos de vida saludable

Cuando me conozco, me cuido



Tomo I

Acciones para construir estilos de vida saludable

Cuando me conozco, me cuido.

Tomo I

**Instituto de Ciencias de la Salud
Área Académica de Gerontología**



La publicación de este libro se financió con recursos PIFI 2013

**Acciones para construir estilos de vida saludable
Cuando me conozco, me cuido.
Tomo I**



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Pachuca de Soto, Hidalgo, México
2024

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Octavio Castillo Acosta
Rector

Julio César Leines Medécigo
Secretario General

Marco Antonio Alfaro Morales
Coordinador de la División de Extensión de la Cultura

Enrique Espinosa Aquino
Director del Instituto de Ciencias de la Salud

Fondo Editorial

Asael Ortiz Lazcano
Director de Ediciones y Publicaciones

Joselito Medina Marín
Subdirector de Ediciones y Publicaciones

Primera edición electrónica: 2024

D.R. © UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Abasolo 600, Col. Centro, Pachuca de Soto, Hidalgo, México, C.P. 42000
Dirección electrónica: editor@uaeh.edu.mx

El contenido y el tratamiento de los trabajos que componen este libro son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

ISBN: 978-607-482-862-7

Esta obra está autorizada bajo la licencia internacional Creative Commons Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada (by-nc-nd) No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. Para ver una copia de la licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

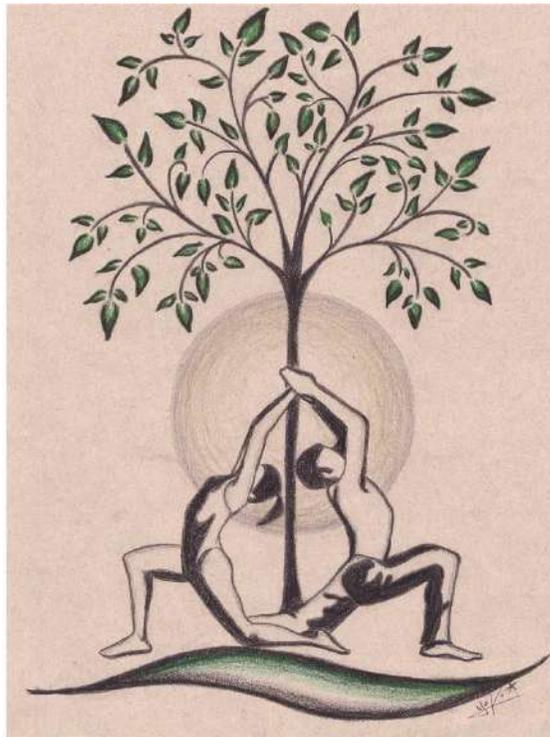


Hecho en México/*Printed in México*

Acciones para construir estilos de vida saludable

Cuando me conozco, me cuido.

Tomo I



David López Romero
Bertha Maribel Pimentel Pérez
José Sócrates López Noguera
María Eugenia Zaleta Arias

Índice

Presentación.....	7
Educación y salud	
David López Romero.....	9
Conoce como alimentarte saludablemente	
David López Romero.....	13

Presentación

Estimada comunidad universitaria

Este material conforma la primera entrega de trabajo colegiado del programa de Estilos de Vida Saludable. Todo lo que conforma el programa fue diseñado y preparado para fomentar buenos hábitos en tu salud. Este trabajo es reflejo de la preocupación y ocupación que el personal académico ha tenido a bien preparar para tu beneficio, Es importante que lo leas, lo comprendas y lo ejerzas no solo como parte de tu asignatura sino también como parte de tu vida cotidiana.

En este primer tomo encontraras una pequeña pero sustancial reflexión acerca de la importancia que debe tener para ti tu propia salud, aunado a lo anterior, podrás contar con la información básica pero necesaria para decidir acerca de tu alimentación parte fundamental en la construcción y mantenimiento de tu salud.

Tengo la certeza que este material que fue pensado para ti sea de gran utilidad

David López Romero

San Juan Tilcuautila, Hidalgo, México.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS,1998), la importancia en la formación de estilos de vida saludable se entiende como *“cualquier combinación de actividades de información y de educación que lleve a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten”*. Desde una perspectiva holística, la salud, contempla al individuo en su totalidad, en su entorno global. Para lograr lo anterior, actualmente, se distinguen se utilizan categorías que se llaman **determinantes de la salud** en cuatro grupos:

- La biología humana
- El medio ambiente
- El estilo de vida
- El sistema de asistencia sanitaria.

Estos determinantes sirven como guía para identificar algunas de las áreas que están interrelacionados y condicionan la salud modificándola en sentido favorable o desfavorable. Desde la prevención primaria, su principal función, es promover estilos de vida saludables, con un sentido positivo de ayuda y potencialización de la persona para la participación y gestión de su propia salud y poder desarrollarse en un proceso de salud integral.

Como se ve, uno de sus ámbitos de intervención es el contexto escolar, ya que los/as niños/as, adolescentes y jóvenes tienen una gran capacidad para aprender y asimilar los hábitos que les conducirán hacia un estilo de vida saludable. Aprovechar esta capacidad es el objetivo de los programas de Educación para la Salud que se desarrollan en las instituciones educativas, enmarcadas dentro del propio currículo

El concepto de salud que la población conoce y maneja supone pasar de una concepción individual a otra colectiva, adoptar una actitud preventiva más que asistencial y actuar comunitariamente. Para lograr estos objetivos hay que informarse y formarse.

Normalmente la información que se proporciona sobre temas referidos a la salud suele ser a base de campañas en épocas puntuales o sobre temas concretos. Esta práctica es válida para ese momento y puede servir como apoyo o como punto de arranque para una actividad más estable. Pero eso, por lo general no ocurre, con lo que se queda en un momento que no llega a servirle a la población. Por el contrario, es importante que el fomento a la salud sea "Un proceso de orden intelectual, psicológico y social que comprende actividades destinadas a incrementar la aptitud de los individuos a tomar decisiones (con conocimiento de causa) que afectan a su bienestar personal, familiar y social". Este proceso, inspirado en principios científicos, facilita el aprendizaje, el intercambio, la retroalimentación y la reproducción de las ideas.

Por lo tanto, educarnos y construir elementos para nuestra salud no puede considerarse como una mera información médica o sanitaria, realizada por médicos u otros especialistas en la salud que versen, sobre temas generalmente de enfermedad y no de salud y utilizando los medios publicitarios usuales en lo que se denomina tradicionalmente *Campañas*.

La población a la que van dirigidas estas actuaciones se comporta únicamente como sujeto pasivo, recibe una información y pone muy poco o nada de su parte para alcanzar los objetivos propuestos.

¿Qué implica educarnos para fomentar nuestra salud?

Lo inicial es contar con información adecuada sobre el tema que se trate, no necesariamente proporcionada por profesionales de la salud, pero a continuación, y como consecuencia de aquella, debemos contar con una concienciación individual sobre la responsabilidad propia en relación con su estado de salud y un cambio de comportamiento y actitudes hacia otras más saludables.

Las fases indispensables que comprende el moderno plan de fomento a la salud son las siguientes:

- ✓ Información con base científica.
- ✓ Concienciación responsable.
- ✓ Cambio de actitud o hábitos.

Es muy común que las personas jóvenes desde niños reciban información acerca de temas que son considerados difíciles de abordar a través de amigos y personas no aptas para hablar del tema debido a que carecen de información verídica. A veces cuando buscamos hablar con personal calificado tenemos pudor o sentimos pena, sin embargo, esto es un tanto normal; lo que no podemos permitirnos es ser parte de una cadena que reproduce mal la información acerca de temas de nuestra propia salud. Aunque el personal clínico no tiene la exclusiva competencia sobre estos temas. Su papel está claro. Proporcionar la información técnica o las bases de la información científica para los programas de educación que se determinan y actuar de mediador o "multiplicador" en lo que se refiere al cambio de comportamiento hacia otro más saludable.

Lo anterior permite entonces entender que las personas debemos dejar de ser sujetos pasivos y tomar una parte activa en el mantenimiento e incremento de su propia salud. La intervención de la comunidad en los programas para la Salud debe estimularse desde la fase inicial de planificación, aportando ideas y, sobre todo, los temas objeto de interés y salud.

En consecuencia, el fomento para la Salud no depende únicamente del personal de la salud; va más allá de los distintos estilos de vida sanos para aspirar a la consecución del bienestar. Se la puede considerar como una labor comunitaria que requiere un trabajo interdisciplinar y desempeña las siguientes funciones:

Una función educativa (porque permite cambiar hábitos y actitudes)

Una función social (porque contribuye al desarrollo comunitario)

Una función preventiva (porque potencia la Salud)

Algunas situaciones que deben ser consideradas de mucha importancia al contar con la información, es precisamente ser conscientes de la información y de las posibles consecuencias y resultados de nuestras acciones y omisiones. En este caso, maneje un ejemplo acerca del hábito del tabaquismo que se profundizará más adelante.

Si nosotros estamos conscientes que el tabaquismo causa alteraciones dañinas para nuestra salud, ya que el humo del tabaco produce más de setecientos productos químicos que pueden contribuir a desarrollar cáncer, enfermedad pulmonar obstructivo crónico

(EPOC), adicciones y enfermedades coronarias. Algunas de estas sustancias son acetona, que es un disolvente; amoniaco que sirve para limpiar pisos; arsénico que es un veneno; formaldehido para embalsamar cadáveres; tolueno como disolvente para pinturas automotrices y nitrobenceno que se utiliza como aditivo para gasolinas. Estos productos están presentes en cada bocanada de humo, seas o no el que fuma el cigarro basta que estés al lado de un fumador para que encuentres en contacto con el menú anterior. Ahora ya cuentas con la información, pero ¿qué se hace?, en muchas ocasiones nada, por el contrario se actúa de forma pasiva, es necesario contribuir con la disminución del consumo de estos productos y en su momento promover el nulo consumo.

La pedagogía de la Salud se sustenta en tres pilares fundamentales comunicados entre sí: la familia, los centros educativos y la sociedad.

Primero porque son personas cercanas a ti que te quieren y se preocupan por tu bienestar, generalmente consideramos estas relaciones desde una visión personal, por lo manejamos por una postura emocional de acuerdo a nuestra edad e intereses.

Los centros educativos a los que asistimos para formarnos como la comunidad profesionista generalmente cuentan con información suficientes y en consideración a esto es importante acercarnos al personal calificado para recibir asesoría adecuado y no centrarnos, necesariamente, en los dichos de los amigos.

Por último, La sociedad debe ser vista como el gran conglomerado que surte la información, la regula, la dosifica y la distribuye de acuerdo a los niveles o estratos de los miembros que la conforman. Es por eso que es muy importante que consideres que tipo de información requieres y como la vas a ejercer.

Como parte final, quiero que sepas que ningún tema o problema es imposible de abordar o solucionar, sin embargo, lo más importante es que consideres quererte para cuidarte.

Conoce como alimentarte saludablemente

David López Romero
Compilador

“Somos lo que comemos”

Feuerbach

Siempre se ha considerado que una alimentación correcta es la base de una vida saludable. Por lo tanto, es importante que la alimentación saludable es cuestión de calidad, cantidad y combinación, en personas sanas como en las que tienen alguna enfermedad crónica degenerativa (diabetes, hipertensión, etc.) La nutrición debe ser individualizada, por lo que cada persona debe aprender a tomar la responsabilidad de realizar elecciones correctas al comprar o adquirir un alimento. El mejor control de un peso saludable es el resultado de una alimentación correcta y actividad física.

Tu alimentación debe ser:

- **Completa:** Que contenga todos los nutrimentos.
- **Variada:** Diferentes alimentos en las distintas comidas.
- **Suficiente:** Que cubra las necesidades de quien la consume.
- **Equilibrada:** Guardar porciones adecuadas entre sí.
- **Inocua:** Que no cause ningún daño para la salud.
- **Adecuada:** Acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.

*Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada comida.
Elegir diferentes alimentos de cada grupo.*



Recomendaciones

- **Tres comidas mayores y 2 refrigerios:** Intercambiar los alimentos dentro de cada grupo.
Los 3 grupos son importantes y ninguno debe privilegiarse sobre los demás.
- **Consumir verduras y frutas de temporada:** Incrementar el consumo de vegetales verdes.
- **La fruta se come, no se toma:** La fruta no es de consumo libre.
- **Preferir verduras y frutas con cáscara y crudas.**
- **Preferir cereales integrales o de grano entero:** Limitar el consumo de cereales con grasa. Combinar las leguminosas con los cereales.
- **Preferir lácteos descremados o bajos en grasa.**
- **Quitar la grasa visible de la carne y la piel del pollo.**
- **Entre más amarillo es un queso, más grasa tiene.**

- La crema no es un lácteo, es grasa.
- Consumir como máximo un huevo al día.

La alimentación debe ser lo más variada posible, las preparaciones deben tener poca grasa e incluir todos los grupos de alimentos.

De acuerdo con el “Plato del bien comer”, los alimentos se clasifican en 3 grupos:



1. Verduras y frutas
2. Cereales y tubérculos
3. Leguminosas y alimentos de origen animal

Verduras y frutas



Aportan vitaminas, minerales y fibra
Es recomendable comerlas crudas o poco cocidas y si es posible con cáscara
Consumir al menos 5 verduras y frutas de diferentes colores, da variedad a tu dieta

Cereales y tubérculos



Este grupo es la base de tu alimentación y la principal fuente de energía

Los cereales de consumo más frecuente son el arroz, avena, amaranto, maíz y trigo

Es recomendable consumirlos integrales y en todas las comidas

La papa, el elote y el camote se consideran dentro de este grupo

Se recomienda consumir de 5 a 11 porciones al día

Leguminosas y alimentos de origen animal



Son fuente de proteínas y minerales

La carne proporciona hierro y vitamina B12, que son esenciales para prevenir anemia

La combinación de leguminosas y cereales proporciona energía y proteínas similares a las encontradas en la carne

Las leguminosas de consumo frecuente son: frijoles, lentejas, habas, garbanzos, alubias y soya

Se recomienda consumir de 3 a 5 porciones al día

Recuerda que:

No hay alimentos buenos ni malos.

Una alimentación saludable consiste en dar variedad, saber combinar y medir la cantidad de alimentos que se consumen.

Es recomendable realizar tres comidas principales y una o dos colaciones al día.

Elige por lo menos 1 alimento de cada uno de los grupos, en cada tiempo de comida.

Al preparar tus alimentos utiliza poca grasa, sal y azúcar.

Toma 2 litros de agua simple al día; ayuda a que todas las funciones del cuerpo se lleven a cabo adecuadamente.

La combinación correcta de alimentos tiene un efecto benéfico en la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación como: la obesidad, aterosclerosis (placas de grasa en las arterias), diabetes tipo II y presión arterial alta, entre otros problemas de salud.

Otras combinaciones saludables que te recomendamos hacer son:



**Frijol, lenteja, garbanzo, haba, alubia, etc.*

***Nuez, almendra, cacahuete, pistache, ajonjolí, etc.*

Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos, todos son necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

Combinaciones poco saludables

Procura disminuir su consumo

- 

Alimentos de origen animal + Alimentos de origen animal = Huevo revuelto con chorizo
- 

Alimentos de origen animal + Lácteos + Grasas = Hamburguesa con papas a la francesa y malteada
- 

Cereal + Cereal + Cereal = Arroz, sopa de pasta y tortilla
- 

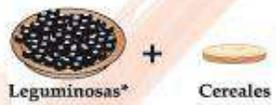
Carne empanizada capeada o frita + Aderezos Cremosos = Pollo empanizado con mayonesa

Combinaciones saludables

Aumenta su consumo

- 

Alimentos de origen animal + Verduras = Huevo revuelto a la mexicana
- 

Alimentos de origen animal + Verduras + Fruta = Hamburguesa con ensalada de verduras crudas y agua de fruta
- 

Leguminosas* + Cereales = Plato de frijoles de la olla y tortillas
- 

Alimentos de origen animal + Aderezos grasos de origen vegetal = Pollo a la plancha y aguacate

- ▶ Da variedad a tu dieta, evita elegir más de un alimento de un grupo en la misma comida
- ▶ Disminuye el consumo de alimentos fritos, capeados o empanizados
- ▶ Incluye en todas tus comidas verduras y frutas

Puedes monitorear las condiciones de tu peso y talla en la siguiente tabla.

I.M.C	ALTURA (Metros)										
	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00
110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
105	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
95	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
90	40	37	36	33	31	29	28	26	25	24	23
85	38	36	33	31	29	28	26	25	24	22	21
80	36	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
75	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
65	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
55	25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
45	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12

PESO
(Kg.)

Acciones para construir estilos de vida saludable.

Cuando me conozco, me cuido. Tomo I,

se diseñó en formato electrónico en la Dirección de Ediciones
y Publicaciones con el apoyo de la Imprenta Universitaria y la Dirección
de Tecnologías Web y Webometría de la Universidad Autónoma
del Estado de Hidalgo, en el mes de julio de 2024.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DEL ESTADO DE HIDALGO