

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN
Y ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**DESARROLLO DE LA GUIA
FOMENTO DE ESTILO
DE VIDA SALUDABLE
EN RETOS CHIAPAS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA**

**PRESENTA
ALEJANDRA IRECTA CASTAÑEDA
MARÍA OFELIA GÓMEZ PÉREZ**

**DIRECTOR DE TESIS
MPA. MARÍA DEL ROCÍO PASCACIO
GONZÁLEZ**

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

AGOSTO DE 2022



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
OBJETIVOS.....	7
General.....	7
Específicos	7
MARCO TEÓRICO.....	8
ESTILO DE VIDA.....	8
ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES	9
FACTORES DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA.....	10
ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO	10
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD	12
Sistema cardiovascular:	12
SISTEMA RESPIRATORIO:.....	12
SISTEMA METABÓLICO Y ENDOCRINO:.....	12
APARATO LOCOMOTOR:	12
NIVEL PSICOLÓGICO, SOCIAL Y EMOCIONAL:	13
ACTIVIDAD FÍSICA EN DISCAPACITADOS	14
CAMINAR:	16
BENEFICIOS DE CAMINAR:	16
RECOMENDACIONES EN UNA CAMINATA:	17
DORMIR:	17
LOS BENEFICIOS DE DORMIR BIEN:.....	18
ASEO PERSONAL:	18
PRINCIPALES HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL Y SU IMPORTANCIA:	19
CONVIVENCIA FAMILIAR.....	21
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA VIDA HUMANA	21
ALIMENTACIÓN	22
UNA NUTRICIÓN ADECUADA DEBE CUBRIR:	23
DIETA Y ALIMENTACIÓN	23
DIETA POCO SALUDABLE.....	24
DIETA CORRECTA:	24
RECOMENDACIONES PARA INTEGRAR UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA:	25
HORAS DE SUEÑO, DESCANSO Y TIEMPO LIBRE	26

SUEÑO EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD	27
TIEMPO LIBRE	27
ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	28
TELETÓN ARICA APOYA PROGRAMA ELIGE VIVIR SANO:	28
ESTILOS DE VIDA SALUDABLES DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES:	29
ESTILOS SANOS DE VIDA EN ADULTOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL QUE CONOCEN FACTORES QUE LOS BENEFICIAN Y DIFICULTAN:	31
HIPÓTESIS	33
METODOLOGÍA.....	34
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	34
POBLACIÓN.....	34
MUESTRA.....	34
MUESTREO.....	34
VARIABLES	34
VARIABLE INDEPENDIENTE:	34
VARIABLES DEPENDIENTES:	35
CRITERIOS DE INCLUSIÓN	35
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	35
CRITERIOS DE ELIMINACIÓN	35
CRITERIOS DE ÉTICA	36
INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	36
INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA GUÍA.....	36
DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR	36
DISEÑO DE TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	37
TÉCNICAS DE ANÁLISIS.....	37
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	38
CONCLUSIÓN.....	41
PROPUESTAS Y SUGERENCIAS	42
GLOSARIO	43
REFERENCIAS DOCUMENTALES	45
ANEXOS	49
APÉNDICES	72

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.Técnicas de lavados de manos	20
Figura 2.Plato del bien comer. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012	25
Figura 3.Cuestionario del tema: Estilos de vida saludables.	38
Figura 4.Cuestionario del tema: Dieta correcta.....	39
Figura 5 Cuestionario del tema: Alimentación y nutrición.....	39
Figura 6. Cuestionario del tema: Horas de sueño, descanso y tiempo libre.	40
Figura 7.Actividad: Colorea los alimentos saludables y no saludables.....	70
Figura 8.Evidencia de taller: Colorea las frutas	70
Figura 9.Actividades del tema: Dieta correcta.....	71
Figura 10.Evidencia de actividades realizadas en casa durante esta pandemia.	71

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida (EV) como la forma de vida de las personas que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados en gran medida por las características personales, interacciones sociales y condiciones socioeconómicas de vida. Un estilo de vida saludable, (actividad física, nutrición adecuada) garantiza y representa, salud y crecimiento.

Los estilos de vida saludables (EVS) son comportamientos que disminuyen enfermedades, como el estrés, las emociones negativas y el uso de sustancias, incrementar la actividad física, la recreación y el empleo del tiempo, generan buenos hábitos de sueño, alimentación y autocuidado (Otañes, 2017). Tener una vida saludable implica aspectos esenciales como desarrollar conocimientos, habilidades, relaciones afectivas, se establece una buena relación familiar, escolar, laboral, recreativas se armoniza ideales y valores. Para llevar un estilo de vida saludable es necesario tener un comportamiento que promueve un desarrollo humano óptimo y gratificante, que contribuye positivamente a la salud de la persona y por lo tanto, a su calidad de vida. Se pueden adoptar diferentes tipos de conductas para proteger, promover y mantener la salud; a estas conductas se les denominan Conductas Preventivas que incluyen una alimentación saludable, el descanso, recreación, practicar ejercicio o una actividad física regular, no fumar, no ingerir alcohol. Por otro lado, un estilo de vida poco saludable (deficiencia alimentaria, poca actividad física, consumo de sustancias) puede ocasionar problemas de desarrollo cognoscitivo, psicomotriz y posiblemente se desarrollen enfermedades crónico-degenerativa (Pérez, 2018).

Por lo tanto, personas con discapacidades necesitan de atención especial y acceso a programas de salud por las mismas razones que las demás personas: para mantener su bienestar, estar activas y participar en la comunidad. Tener una discapacidad no significa que la persona no esté sana o no pueda estarlo. Estar sano representa lo mismo para todas las personas, es decir, estar y mantenerse bien para llevar una vida plena y activa. Esto significa tener las herramientas y la información para elegir opciones saludables y saber cómo prevenir las enfermedades. La mayoría de las personas con o sin discapacidades puede mantenerse sanas si aprenden sobre los estilos de vida saludables y los adoptan (Gúzman, 2017). Para que los beneficios para la salud sean significativos las personas con discapacidad deben realizar actividad física, tanto aeróbica como fortalecimiento muscular. La actividad física regula y mejora el funcionamiento del corazón y pulmones, mejora las relaciones de actividades cotidianas y disminuye las probabilidades de tener

enfermedades crónicas y mejorar la salud. Las personas con discapacidad deberían realizar por lo menos 30 minutos al día de actividad física de intensidad moderada como caminar o trotar. Si las personas con discapacidad no pueden realizar estas actividades debe optar por alguna u otra dentro de sus capacidades y evitar la inactividad.

Los problemas encontrados en la institución de Retos Chiapas son: mala alimentación, exceso en el consumo en azúcares refinados, postres, dulces, pizzas, bebidas azucaradas, etc., falta de actividad física, malos hábitos alimenticios desde el hogar. El presente trabajo de investigación, consistió en la aplicación de la guía “fomentos de estilos de vida saludables”, fue aplicada en la Institución Retos Chiapas, de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, durante el período comprometido de Febrero 2020- Enero 2021; esta es una herramienta práctica que facilita y orienta a la población de Retos Chiapas, con el objetivo de que esta población adopte nuevos estilos de vida saludables. Es una investigación de enfoque cualitativo- descriptivo y observacional para la obtención de datos se realizaron evaluaciones a través de cuestionarios de temas relacionados con los estilos de vida saludables y se implementaron dinámicas lúdicas que facilitan la comprensión a esta población.

JUSTIFICACIÓN

Es importante resaltar que la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) indica que una guía alimentaria puede tener varios propósitos; puede servir para definir prioridades en el sector de la salud, o para facilitar la planificación nacional (metas alimentarias, objetivos dietéticos/nutricionales); o dirigirse a individuos (consumo de nutrientes recomendados, guías alimentarias). Todas estas formas de orientación tienen en común el propósito de ayudar a las poblaciones a lograr un estado de nutrición óptimo, conducente a una buena salud, se pretende obtener buenos resultados al aplicar dicha guía. En la actualidad los problemas alimenticios afectan la manera en cómo las personas se desarrollan en los diferentes ámbitos de la vida. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar conlleva a un estilo de vida específico que influye directamente sobre los hábitos alimentarios. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018 menciona que la ingesta excesiva energía y macronutrientes están asociado con la aparición de problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedades coronarias; el sobrepeso y obesidad son problemas que afectan a cerca de 75.2% de la población (mujeres, 76.8 %, hombres, 73.0%) entre los 30 y 60 años. La prevalencia de obesidad en los adultos mexicanos ha ido incrementando con el tiempo. En 1993, resultados de la Encuesta Nacional de Enfermedades Crónicas (ENEC) mostraron que la prevalencia de obesidad en adultos era de 21.5%, mientras que en el 2000 se observó que 24% de los adultos en México la padecían y, en el 2012, se encontró que alrededor de 71.3% de la población mayor de 20 años (mujeres, 73.0%, hombres, 69.4%) tiene obesidad.

Estas enfermedades no sólo afectan calidad de vida al individuo sino también a la familia, por eso es necesario por medio de una adecuada y oportuna orientación nutricional, facilitar la elección de la dieta ajustada a sus requerimientos nutritivos, de tal forma que el conocimiento teórico se traduzca en una actitud positiva y, finalmente, en la conducta y hábitos alimentaria correcta.

Aplicar esta guía, es con el propósito de que la población adquiera conocimientos básicos sobre los estilos de vida saludables, llevarlo a la práctica, mejorar sus hábitos, estado nutricio y calidad de vida

Brindarles calidad de vida a todas las personas es importante, pero más importante es brindarles calidad de vida a personas con un grado alto de vulnerabilidad, como son las personas con alguna

discapacidad cognitivo o física, ya que en algunos casos no pueden valerse por sí solas o por el tipo de condición que presentan no les permite realizar actividad física o cotidianas al igual que su alimentación no es correcta y poco saludable (Sánchez, 2018).

Esta investigación es factible ya que Retos Chiapas brindó la oportunidad de realizar este proyecto con el fin de fomentar estilos de vida saludables a través de una guía como herramientas educativas, mediante herramientas de conocimientos, actividades lúdicas, dando orientación a personas con discapacidad adultas sobre los estilos de vida saludables, como consecuente dándoles a conocer de su padecimiento y su estado actual y los desenlaces en los que él podría tomar es decir complicaciones esto a un mediano plazo y para prevenir o detección oportuna de ciertas enfermedades no transmisibles como resultado a largo plazo. Esta guía tiene como beneficios ayudar a padres de familia y alumnos de la institución, así como a futuras generaciones a conocer y adoptar estilos de vida saludables; y prevenir enfermedades no transmisibles.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los hábitos y tradiciones alimenticias se basan principalmente en conocimientos adquiridos por experiencias de cada familia. Estos conocimientos y costumbres se aplican y transmiten de madres a hijos y van desde la manera en que seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen (Trinidad , 2015).

Los estilos de vida saludable son la base de un nivel alto de calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS), definió la calidad de vida basada en estudios transculturales como la percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, intereses y valores propios. Este concepto engloba la salud física, el estado psicológico, las relaciones sociales, creencias personales y la relación con el entorno (Vallejo, 2017).

Los estilos de vida están relacionados con los patrones del consumo del individuo en su alimentación, así como con el desarrollo o no de actividad física. Una alimentación saludable nos ayuda a mantener un peso corporal saludable, el sobrepeso o la obesidad están asociados con un mayor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares y además pueden empeorar las condiciones. Del mismo modo, como tener un bajo peso constituye un factor de riesgo de muerte y pérdida funcional (Martínez, 2015).

La OMS se ha referido a las enfermedades no transmisibles como las relacionadas con la globalización del estilo de vida no saludable. A medida que el mundo controla las patologías infecciosas y la mortalidad infantil crece la preocupación por la extensión de los problemas de salud vinculados al tabaquismo, el abuso del alcohol, el sedentarismo o la comida basura; íntimamente ligados a las epidemias del siglo XXI. En este caso no se trata de combatir bacterias o virus, sino los malos hábitos de las sociedades modernas, que hace décadas dejaron de ser males más o menos limitados a los países más desarrollados para extenderse por todo el mundo (OMS, 2012). En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, hay 22.4 millones de adultos con hipertensión, 6.4 millones padecen diabetes mellitus y 26 y 22 millones de mexicanos padecen sobrepeso y obesidad, respectivamente. Esto presenta un enorme desafío para los sistemas de salud, debido a la creciente tasa de morbimortalidad de estos padecimientos, el costo económico que representa para el país y el impacto directo en la calidad de vida de las personas que las padecen y sus familias (Hernández, 2016).

Los hábitos y tradiciones alimenticias se basan principalmente en conocimientos adquiridos por experiencias de cada familia. Estos conocimientos y costumbres se aplican y transmiten de madres a hijos y van desde la manera en que seleccionan y preparan los alimentos hasta la forma en que se consumen. Actualmente México se encuentra en un proceso de transición donde la población presenta un aumento de sobrepeso y obesidad que afecta a todas las edades, a las zonas urbanas y rurales, y a las diferentes regiones del país tanto el tiempo excesivo de actividades sedentarias como el poco tiempo dedicado a actividades físicas moderadas o vigorosas sugieren una importante contribución de la inactividad física al aumento de la prevalencia de obesidad y enfermedades crónicas observado en México en los últimos años (Quintana, 2016).

Chiapas no es la excepción, el excesivo consumo de bebidas azucaradas, el bajo consumo de verduras y frutas, la falta de información nutricional y los malos hábitos ponen en peligro a la población.

En Retos Chiapas se observaron problemáticas en cuanto a la alimentación y estilos de vida, ya que existe una insuficiencia general de nutrientes o bien malnutrición, seguida de problemas de habilidad para alimentarse, por lo que deben considerarse como un grupo vulnerable y de alto riesgo nutricional. Es importante mencionar que, para tener una buena salud, se debe iniciar desde el núcleo familiar adquiriendo buenos hábitos alimenticios, orientación nutricional, ejercicio físico que pueden mejorar esta situación y estado nutricional.

OBJETIVOS

GENERAL

- Implementar la “Guía Fomento de Estilos de Vida Saludables” dirigido a alumnos y padres de familia, de la población “Retos Chiapas”, de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez Chiapas durante el período Febrero 2020- Enero 2021 para fomentar hábitos saludables a través de actividades lúdicas que favorezcan su aprendizaje sobre el estilo de vida.

ESPECÍFICOS

- Emplear la “Guía Fomento de Estilo de Vida Saludable” para mejorar la calidad de vida a través actividades recreativas que favorezcan los conocimientos y hábitos saludables.
- Identificar los hábitos alimentarios que tienen los alumnos de Retos Chiapas para cambiar los estilos de vida a través de la orientación nutricional.
- Promover hábitos saludables a través de exposiciones, actividades lúdicas en la población de Retos Chiapas para prevenir enfermedades y mejor su estilo de vida.

MARCO TEÓRICO

ESTILO DE VIDA

El estilo es el modo peculiar de actuar, pensar o vivir: estilo de vida (Ramírez, 2016).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el estilo de vida, como una forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.

La salud depende principalmente de la zona de las numerosas “pequeñas” decisiones que cada día se toma, es decir, de los “estilo de vida”. Por lo general las decisiones que más afectan a salud son las que tiene que ver con los alimentos que se van a ingerir. Son tantas las opciones a disposición del consumidor, que continuamente se dice que alimento elegir y en qué forma de preparación. En algunos grupos de población, en los países no industrializados, en los últimos 50 años, ha habido alteraciones rápidas y los estilos de vida han cambiado; las antiguas prácticas sociales están en vías de desaparición, y las dietas occidentales y formas modernas remplazan a las tradicionales. Hay un aumento rápido en enfermedades no trasmisibles que se relacionan con la dieta por ejemplo la enfermedad coronaria, la obesidad, ciertos tipos de cáncer, accidentes cerebrovasculares, caries dentales, diabetes y otras, que aparecen en muchos países en desarrollo. Algunos de estos problemas resultan por cambios en los estilos de vida, que influye un cambio en las dietas. No todos los cambios y no toda la occidentalización son positivos (Ovando, 2017). Las enfermedades no transmisibles pueden ser una pesada carga económica para los sistemas de salud, sujetos ya por otra parte a fuertes presiones, y conducen grandes costos para la sociedad. La salud es un factor determinante del desarrollo y un motor del crecimiento económico. La comisión de la OMS sobre macroeconomía y salud demostró que las enfermedades perturban el desarrollo y ha desatacado la importancia de la inversión en la salud para el desarrollo económico (Spinasis, 2009).

Los estilos de vida saludables, son caracterizados por patrones de comportamiento identificables, pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento. Sin embargo, es importante reconocer que no existe un estilo de vida “óptimo” al que puedan adscribirse todas las personas. La cultura, los ingresos, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el entorno doméstico y laboral,

harán más atractivas, factibles y adecuadas determinadas formas y condiciones de vida. Por ello, la estrategia de crear ambientes favorables para la salud se centra en gran medida en la necesidad de mejorar y cambiar las condiciones de vida para apoyar la salud. El estilo de vida es uno de los mayores condicionantes sobre el estado de salud de la población, y tal y como hemos comentado en el apartado anterior, teóricamente, la adopción generalizada de un estilo de vida saludable podría reducir la mortalidad global hasta en un 43%.

Si bien es cierto, que las enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles, son un tema de vanguardia en salud pública y todo esto incurre en la mala adopción de nuestro estilo de vida actual, pero todo esto puede prevenirse mediante cambios en el comportamiento y modificaciones en el estilo de vida. En relación con la alimentación, si bien las costumbres se adquieren en el ámbito familiar, su evolución se ve afectada por los cambios que ocurren en el contexto social. Durante las últimas décadas, diversos fenómenos socio culturales, económicos y demográficos han introducidos cambios en los patrones de alimentación y se han expresado en un nuevo perfil de salud, enfermedad con un incremento notable de enfermedades crónicas-degenerativas (Gracia, 2017).

El elevado consumo de una densa energía, alimentos pobres y nutrientes y altos en grasas, azúcares y sales se ha vuelto un problema global. Además de que existe una tendencia conocida como la transición nutricional, donde las poblaciones de países en desarrollo están ahora consumiendo dietas más cercanas a aquellos de países desarrollados, con más productos animales, aceites vegetales, edulcorantes y alimentos procesados, y pocos granos enteros. La OMS 2012 ha identificado a los alimentos altos en grasas, azúcares y sales como un riesgo de enfermedades crónicas, alertando que deben tomarse estrategias globales en la alimentación, así como de actividades físicas para mejorar la salud (Sánchez, 2016).

ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLES

La OMS se ha referido a las enfermedades no transmisibles como las relacionadas con la globalización del estilo de vida no saludable. A medida que el mundo controla las patologías infecciosas y la mortalidad infantil crece la preocupación por la extensión de los problemas de salud vinculados al tabaquismo, el abuso del alcohol, el sedentarismo o la comida basura; íntimamente ligados a las epidemias del siglo XXI: la obesidad, la diabetes o la hipertensión. En este caso no se trata de combatir bacterias o virus, sino los malos hábitos de las sociedades modernas, que hace décadas dejaron de ser males más o menos limitados a los países más

desarrollados para extenderse por todo el mundo. Cada año mueren 38 millones de personas en el mundo por enfermedades no transmisibles, de los que 16 millones son prematuras (se producen antes de los 70 años). La buena es que estos 16 millones de fallecimientos vinculados a procesos pulmonares, cardiovasculares, a tumores, diabetes son evitables si se adoptan estilos de vida saludables y las medidas de prevención de salud adecuadas (Prats, 2015). La modificación en los estilos de vida no saludables se debe cambiar los patrones de alimentación, incrementar la actividad física y controlar el estrés para prevenir enfermedades, El cambio en los estilos de vida no saludables, como el sobrepeso, el sedentarismo, el manejo inadecuado de estrés y una dieta no saludable aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular. Pero lograr un cambio en el estilo de vida no es una tarea sencilla y depende de una férrea voluntad, disciplina.

FACTORES DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA

Las características individuales, genéticas o adquiridas (personalidad, intereses, educación recibida etc.) Las características del entorno social en que se desenvuelve el individuo: vivienda, familia, amigos, vecinos, ambiente laboral o estudiantil o grupos, etc. Los factores macrosociales, que a su vez moldean decisivamente los anteriores: el sistema social, la cultura en la sociedad, en la influencia de los grupos económicos, los medios de comunicación, las instituciones oficiales que influye en las condiciones de vida en la sociedad y, a su vez, sufre modificaciones por la acción humana (Bridones, 2015).

EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE SE BASA EN VARIOS CONCEPTOS COMO SON:

ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO FÍSICO

Se define el ejercicio físico como un movimiento del cuerpo humano voluntario, hecho con alteración de la respiración o por causa de la salud, o para proporcionar un buen hábito al cuerpo (Rodríguez, 2016).

El ejercicio físico de ocio y el deporte como juego que originalmente es constituye junto con una alimentación adecuada y estilo de vida, elementos básicos para mantener la salud y el equilibrio físico y mental (Marín, 2018).

El término actividad física se refiere a una variedad amplia de movimientos musculares y no debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte. En realidad, la buena noticia es que hasta ejercicios moderados como caminar, bailar, montar bicicleta o subir escaleras producen

beneficios para salud. Las personas que practican actividad física con frecuencia fortalecen sus músculos y mejoran su coordinación por lo que les permite mantener una buena coordinación permitiéndoles seguir siendo activos y preservar un nivel de vida independiente. Es más, el estar físicamente activo según uno avanza en edad, ayuda a mantener la agilidad mental y a reducir la sensación de aislamiento ya que promueve la interacción social (Bives, 2012).

La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, que nos permita interactuar con los seres y el ambiente que rodea. Es una medida preventiva y terapéutica que conlleva a aspectos sociales, lúdicos, favoreciendo el desarrollo de los potenciales de cada persona. La práctica y la actividad física ayuda que la persona se encuentre bien tanto física como emocionalmente; las ventajas del ejercicio es que nos ayuda a mantener nuestro cuerpo en un estado óptimo de salud, por consecuente, mejora la autopercepción del cuerpo y la autoestima. No obstante, la Secretaria de Educación Pública (SEP) establece que las personas que son sedentarias e inactivas y que presentan evidencias de obesidad pueden presentar cambios de conducta como ya que al tener sobre peso los hace sentir inseguros, pues están expuestos a recibir burlas por tener cambios en su cuerpo (Gómez, 2015).

Para entender mejor, se puede definir los conceptos de actividad física y ejercicio físico como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tenga el consiguiente gasto de energía, con la diferencia de que el segundo es una subcategoría del primero, y que es planificada, estructurada y repetitiva, cuyo objetivo es la mejora o mantenimiento de una o más componentes de la forma física. Uno de los principales propósitos generales de la actividad física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La (OMS), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca toda la posibilidad de gozar un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la activación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la activación física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia y ayudar a reducir los problemas de salud que pueden producirse en el futuro (Espinoza, 2013).

La actividad física adaptada al igual que la educación física regular, busca incrementar el interés en personas con algún tipo de discapacidad hacia las actividades físicas, concebidas como un recurso para obtener una mejor calidad de vida. Al conceptualizar esta disciplina como un medio para lograr una mejor calidad de vida, es posible referirnos al aporte de la actividad física desde un punto de vista terapéutico (Rosales, 2016).

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

AFA (Actividad Física Adaptada) es un término global al servicio de la promoción de un estilo de vida activo y saludable, con el fin de mitigar problemas psicomotores que interfieren en el desarrollo personal del ser humano. Los beneficios que la práctica de actividad física pueden reportar a personas especiales son numerosos:

SISTEMA CARDIOVASCULAR:

- Fortalecimiento del músculo cardíaco, mejorando la contractilidad del corazón.
- Prevención de enfermedades cardíacas.
- Mejora del flujo sanguíneo.
- Reducción del riesgo de hipertensión arterial.

SISTEMA RESPIRATORIO:

- Mejora la capacidad pulmonar.
- Mejora los músculos respiratorios.

SISTEMA METABÓLICO Y ENDOCRINO:

- Ayuda a la prevención y control de sobrepeso o la obesidad, y contribuye al mantenimiento de un peso adecuado.
- Reducción del riesgo de la aparición de Diabetes Mellitus tipo II.

APARATO LOCOMOTOR:

- Mantenimiento de los músculos con un tono y capacidad funcional adecuados.
- Conservación de la flexibilidad de las articulaciones.

NIVEL PSICOLÓGICO, SOCIAL Y EMOCIONAL:

- Disminución de la ansiedad y la depresión.
- Disminución de estrés e incrementa la felicidad.
- Mejora los niveles de relajación y el sueño.
- A nivel social: Favorece el compañerismo, la cooperación, la mejora de las relaciones afectivas o la solidaridad.

La actividad física regular puede desempeñar un papel importante, disminuyendo el riesgo de padecer ciertas enfermedades como son diabetes mellitus tipo II, hipertensión o cardiopatías; asimismo formando parte del tratamiento precoz de algunas enfermedades mejorando su control y disminuyendo la morbimortalidad asociada. En todo caso esta actividad física va a contribuir a la mejora de la calidad de vida de quien la realiza, y en el caso de las personas especiales que ocupa, permitirá determinadas mejoras sobre las estructuras o funciones corporales como un estado alterado de salud (Rivas, 2015).

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial, la inactividad física está aumentando en todo el mundo, tanto en los países de ingresos elevados como lo de los ingresos bajos y medianos. Hoy en día existe un acuerdo general por el que la práctica del ejercicio físico es fundamental para la consecución de buenos niveles de salud.

La necesidad de movimiento no es satisfecha con los movimientos cotidianos que realizamos en el trabajo o en nuestra vida diaria ya que ofrecen dosis muy bajas de actividades físicas y no llegan a solucionar nuestros problemas por lo que se ha de recurrir a las diferentes formas expresivas de la motricidad como: deporte, juegos, ejercicio, actividades de aventura y riesgo, dialogo, corpóreo etc., que nos ayuden a encontrar esa armonía tónica del organismo (FAO/OMS, 1973).

La OMS menciona que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física. Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor.

La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones (OMS, 2012).

ACTIVIDAD FÍSICA EN DISCAPACITADOS

En España, la prevalencia de sobrepeso y obesidad alcanza el 48,9% en los hombres y el 42% en las mujeres. Los expertos estiman que el perfil calórico de los españoles está desequilibrado, ya que hay un exceso en el consumo de grasas y proteínas, al mismo tiempo que una ingesta de hidratos de carbono menor a la recomendada. A ello se le suma, según la última Encuesta Nacional de Salud del Instituto Nacional de Estadística de 2013, que el 41,3% de la población no desarrolla ningún tipo de actividad física. Dicha situación se agrava en personas con discapacidad. Afecta aproximadamente a un 0,7-1,5% de la población, y en España supone más de 400.000 personas afectadas. Las personas con discapacidad presentan mayores tasas de obesidad (el doble que la población general, debido a circunstancias como mayor utilización de medicamentos, síndromes con la obesidad como un síntoma asociado y hábitos alimentarios alterados relacionados con su discapacidad, pero también se asocia a la falta de ejercicio físico y el sedentarismo acompañados de la ingesta de gran cantidad de alimentos, ricos en azúcares, grasas y energía. Una solución podría ser la adquisición de unos hábitos dietéticos saludables desde la primera infancia. La deficiencia nutricional más común observada en el paciente con discapacidad es una insuficiencia general de nutrientes (malnutrición), exceso de masa grasa y peso, así como bajo tono muscular, seguida de problemas de habilidad para alimentarse (destreza motora, elección, conducta alimentaria. por lo que debe considerarse como un grupo vulnerable y de alto riesgo nutricional. Sin embargo, han puesto de manifiesto que, con una intervención

basada en la educación nutricional, hábitos saludables y ejercicio físico, se puede mejorar esa situación y estado nutricional. Prevenir o tratar el exceso de peso en las personas con discapacidad es extremadamente difícil por todos los factores influyentes.

La conducta sedentaria, principalmente los que se consideran modificables, como los factores sociales y ambientales, puede contribuir a las estrategias de desarrollo para disminuir las conductas sedentarias en personas con diferente discapacidad, en consecuencia, promover un estilo de vida más saludable. En otro estudio anterior, observaron que el tiempo de sedentarismo aumenta y la actividad física disminuye según avanza la edad, por lo que los mayores eran más sedentarios y menos activos. La salud, la edad, la capacidad y el bienestar de los adultos con discapacidad les ponen en particular riesgo de niveles bajos de actividad física. Se declararon que 'la actividad física regular puede ayudar a las personas con enfermedades crónicas e incapacitadas a mejorar la resistencia, la fuerza muscular, el bienestar psicológico y la calidad de vida mediante el aumento de la capacidad para realizar actividades de la vida diaria. Los individuos con discapacidad pueden beneficiarse directamente de un significativo programa de actividad física o indirectamente si los planes educativos de actividad física se les proporcionan a sus cuidadores. La actividad física de las personas con discapacidad es considerablemente menor que la de sus semejantes sin discapacidad, y parece que no hay diferencias según el sexo en la actividad física y los patrones de actividad física en los discapacitados. Aunque los discapacitados del estudio de Einarsson eran un 40% menos activo físicamente que sus semejantes sin discapacidad, hubo interacción entre el grupo y el sexo. Se encuentran diferencias de sexo entre los niños con discapacidad en cualquier variable de actividad física.

La mayoría de los adultos con discapacidad tiene el potencial para satisfacer las pautas de actividad física, pero necesita apoyo directo y personal para planificar, organizar y participar en las actividades físicas, la conducta del sueño se asocia con el sobrepeso/obesidad, la actividad física y el comportamiento sedentario en las personas con diferente discapacidad. En los adultos con discapacidad se observaron tasas altas de obesidad y sobrepeso. Además, presentaron malos hábitos de actividad física y nutrición. Los programas de educación en nutrición y de intervención pueden actuar como puntos de entrada para el abordaje de los problemas derivados de la malnutrición. La intervención nutricional junto con la de actividad física tuvo un mejor resultado que el abordaje de educación nutricional aislado. Algunos hábitos de comportamiento se asocian con una menor incidencia de sobrepeso u obesidad, como la práctica regular de

actividad física, y un buen cuidado personal y nutricional. Por ello hay que destacar la importancia del ejercicio y hábitos saludables ante los cuidadores de personas con discapacidad para fomentar su adhesión a un estilo de vida saludable.

CAMINAR:

Caminar no se refiere a ir sencillamente a pasear por la naturaleza. Debe de enderezarse expresamente cuando camina y realizar pasos rápidos, doblando los brazos y moviéndolos al ritmo de la marcha. En cada paso se ha de poner todo el pie sobre el suelo, empezando por el talón y acabando con el pulpejo para empujar activamente contra el suelo. Empleando la técnica correcta, el caminar se convierte en el deporte óptimo para todo el cuerpo (Bos, 2016).

La columna vertebral adopta una posición ideal al caminar, que además de conservar sus curvas naturales los músculos están en constante movimiento y los discos intervertebrales son alimentados gracias al cambio rítmico de presión y relajación. Caminar ofrece ventajas como una baja carga articular, como estimulación de los músculos, de la espalda, cuello y pelvis, y la facilidad para practicarlo en cualquier lugar sin necesidad de utilizar materiales complejos ni costosos. Sin embargo, su baja intensidad requiere realizarlos en tandas de tiempos más prolongadas. Disfrutar caminar es recomendable ya que se obtiene mayores beneficios físicos y mentales, se debe realizar por 20 minutos diarios, evitar caminar apurado y optar un ritmo adecuado (Rojas, 2018).

BENEFICIOS DE CAMINAR:

- Fortalecer los músculos de la respiración, tiende a reducir la resistencia del aire y facilitan la entrada y salida rápida de aire de los pulmones.
- Mejoran la fuerza y eficiencia de los impulsos del corazón, lo que permite el envío de mayor cantidad de sangre en cada palpitación.
- Mejoran la capacidad para transportar oxígeno a los pulmones, estos al corazón y de ahí a todas las partes del cuerpo.
- Tonifican los músculos de todo el cuerpo, mejoran la circulación general y reducen el trabajo impuesto al corazón.
- Provocan un aumento de la cantidad total de sangre que circula en todo el cuerpo.
- Aumentan el número de glóbulos rojos y hemoglobina que son los transportadores del oxígeno en un 98%.

RECOMENDACIONES EN UNA CAMINATA:

- Se debe practicar de 3 a 5 veces por semana.
- Intensidad de 60 a 90 por ciento del pulso cardiaco máximo.
- Duración de 15 a 60 minutos de actividad aeróbica.
- Si se practica en una intensidad más baja, aumentar el tiempo de ejercicio.
- Sea cual sea la actividad, mantenerla en forma rítmica y aeróbica.
- Además evitar la práctica de carreras, trotes, saltos, danza, aeróbica, sobre superficies duras como cemento o pisos de terrazo, ya que estos producen lesiones en las articulaciones de los tobillos y rodillas; el golpe constante produce microtraumas que no se sienten, pero con el tiempo aparece la lesión aguda y el dolor.
- El tipo de calzado es muy importante, para la actividad que se practique.
- Se debe tener cuidado y control sobre la intensidad y duración de cada programa aeróbico, pues un ejercicio mal orientado, lejos de producir beneficios puede ser dañino para la salud.
El caminar es un ejercicio aeróbico como otros; los beneficios del ejercicio aeróbico son muchos, principalmente a nivel cardiorespiratorio (sistema circulatorio y respiratorio) y ligados directamente con la salud.
- El ejercicio más natural del ser humano es "caminar"; por desdicha, debido a los avances tecnológicos de nuestro siglo, es una costumbre que se está perdiendo.
- Una simple caminata corta de 20 minutos diarios, realizada correctamente, con un tiempo respiratorio completo, con exhalaciones e inhalaciones profundas, crean sensaciones de vigor y armonía.

DORMIR:

Dormir es un acto tan natural y necesario para mantenerse lucidos y con una buena salud. La cama debe de ser plana y almohada baja. La cama deberá tener un largo acorde con la postura de quien la utiliza, y un ancho que no debería ser menos de 80cm.

El colchón debe ser a la vez suficientemente firme, para deformarse en las zonas de mayor peso (caderas y hombros), y flexible, para adaptarse a las formas del cuerpo. La almohada debe de ser lo más plana posible que permita tener la cabeza centrada.

- Boca arriba quizá la más recomendada, aunque no todas las personas puedan adoptarla por la sensación de indefensión que produce. Sería conveniente colocar un cojín bajo las rodillas para reducir la lordosis lumbar.
- De costado es la menor posición en cuanto a la carga de los discos intervertebrales. Debe de ser una base dura y con las articulaciones de las caderas y rodillas ligeramente flexionadas.
- Tres cuartos boca abajo es también una postura muy recomendable. Es utilizada como posición de seguridad en los accidentes y como posición de descanso en los niños pequeños (Stivil, 2015).

Los beneficios de dormir bien:

Dormir es tan importante como comer, así como no se puede vivir sin comer ni beber, no se puede vivir sin dormir. Es una verdadera necesidad biológica para la vida. Una de las mejores maneras de descansar es tener un buen sueño (Valenci, 2018).

- Mente calmada y clara
- Combate la depresión
- Ayuda a perder peso
- Favorece un mejor rendimiento laboral
- Incrementa la creatividad y mejora la memoria.
- Cuerpo sano
- Salud corporal
- Buen sistema inmunitario

ASEO PERSONAL:

La higiene personal es el término esencial del cuidado, aseo y limpieza del cuerpo; generalmente el aseo personal se refiere al acto que un sujeto de forma autónoma y por cuenta propia, lleva a cabo para encontrarse limpio y libre de impureza en su parte externa. Se realiza con el fin de conservar la limpieza de cualquier agente externo y es fundamental para poder conservar la salud, mejorando incluso la calidad de vida. Es elemental el lavado de manos periódicamente y la ducha o baños diarios. En algunas personas requiere una mayor dificultad porque tengan algún impedimento físico o bien alguna discapacidad, por lo tanto, si se trata de personas especiales se debe dotar de herramientas y recursos básicos para que sean lo más autónomos posibles a la

hora de practicar el aseo personal. El aseo personal, por lo tanto, es el tiempo que cada persona emplea en el cuidado de su cuerpo (García, 2015).

El bañarse, lavarse las manos, los dientes, etc., son fundamentales para prevenir las enfermedades, la persona está en contacto con gérmenes que afectan la salud, es por eso que la higiene debe ser aprendida desde la infancia y estas conductas deben convertirse en hábitos. Los hábitos de higiene no solo previenen las enfermedades, mejoran la salud en general, influyen en el desarrollo, impactan en el bienestar y en la imagen de sí mismo. También tienen efectos sociales que no solo están relacionados en la transmisión de enfermedades de persona a personas, sino también de la carga emocional que conlleva el rechazo por no estar aseado. Los hábitos de higiene deben incluir el baño diario, lavado de manos antes de comer y después de ir al baño, el lavado de los dientes, etc. Es importante enseñar una buena técnica y el adecuado uso de los instrumentos de limpieza. Los hábitos de higiene deben incluir el aseo del hogar, limpieza de ropa e inocuidad de los alimentos, esto debe extenderse al centro educativo, componente importante para la adquisición de los hábitos (Alvarado, 2015).

Principales hábitos de higiene personal y su importancia:

El correcto lavado de manos en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención:

- Mojar las manos con agua de la llave.
- Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos
- Cepillar muy bien las uñas.
- Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
- Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
- Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla. **(Apéndice A)**.

Es importante y oportuno lavarse las manos:

- Al llegar a casa
- Antes de comer
- Antes de preparar o servir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de utilizar pañuelos.

- Después de jugar y de tocar dinero o animales.



Figura 1. Técnicas de lavados de manos

Fuente: Organización mundial de la salud (OMS).

Ducha o baño diario: (limpieza de la cara, de las manos, del cabello, de los genitales y de los pies): Con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

Los ojos: Son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras.

Los oídos: Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico.

La boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua.

Limpieza de la nariz: La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso

natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades.

Una buena higiene sólo se logra si se aprende a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar. La falta de hábitos higiénicos adecuados se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades (Ghazoul, 2015).

CONVIVENCIA FAMILIAR

La convivencia en la familia es muy importante para el equilibrio y la salud de cada uno de los miembros es por ello que una serie de consejos o normas para convivir en familia pueda contribuir positivamente a la convivencia familiar. La convivencia es la acción de convivir (vivir en la compañía de otro u otros). El ser humano es un ser social, ninguna persona vivió aislada al resto, ya que la interacción de otros individuos es imprescindible para el bienestar y la salud. Sin embargo, la convivencia no siempre resulta fácil, dado que puede interferir negativamente ciertas diferencias sociales, culturales o económicas entre otras o muchas posibilidades, es un ambiente de respeto, tolerancia, comprensión y cooperación que se da entre los miembros de una familia. La convivencia familiar no es solo pasar un tiempo junto y conversar cosas sin importancia ni transcendencia, es en donde todos como integrantes de la familia contamos a los otros que tal fue nuestro día u algún problema que tengamos. Una mejor convivencia con lazos sociales estrechos, contribuyen al bienestar (Pérez, 2017).

Comer en familia, despacio, masticando bien, y con alimentos saludables más de tres veces a la semana, aumenta las probabilidades de estar dentro del rango del peso saludable. Hacer una mejor elección con respecto a los alimentos es tener menos probabilidades de desarrollar trastornos de alimentación.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN LA VIDA HUMANA

La nutrición se define como “la ciencia de los alimentos, los nutrientes y otras sustancias; su acción, interacción y balance con relación a la salud y a la enfermedad, y los procesos por los cuales el organismo los ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta”. Además, la

nutrición se enlaza con la ciencia de los alimentos y se relaciona con los campos social, económico y psicológico (Velázquez, 2016).

Es importante que cada individuo reconozca que la alimentación es la gestión del alimento por parte del organismo para promoverse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Los hábitos saludables relacionados con la nutrición y la alimentación serán aquellos que tengan como meta final la ingestión de una dieta equilibrada, variada y sana. Los hábitos alimentarios de una población constituyen un factor determinante de su estado de salud y calidad de vida. Unos hábitos inadecuados (por exceso, por defecto o ambos) se relacionan con numerosas enfermedades de elevada incidencia y mortalidad. Además de una dieta equilibrada y variada, que cubran todos los requerimientos de energía y nutriente, es necesario que todos los alimentos que la constituyen garanticen su salubridad e inocuidad, para evitar las alteraciones del estado de salud por toxi-infecciones alimentarias (Zamora, 2012).

ALIMENTACIÓN

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinar, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida. Una alimentación normal hace posible, a quien la consume, conserva las características bioquímicas particulares de la salud y al momento del desarrollo en el que se vive. La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprenden un conjunto de fenómenos involuntarios que sucede tras la ingesta de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre del tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. La nutrición es el proceso mediante el cual el organismo recibe, transforma e incorpora a sus células los nutrientes que aportan la energía y materia necesaria para el mantenimiento de la vida (Jímenez, 2012).

Los seres humanos, al igual que los restos de los seres vivos, necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener cantidades adecuadas de proteínas, lípidos, glúcidos y la moderación de nuestra alimentación. Ya desde hace 2400 años, se conocía la relación entre alimentación y salud: Hipócrates decía que nuestra alimentación era nuestra medicina. Es bien sabido, que los factores alimentarios están asociados a enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, el sobrepeso, la

obesidad, la hipertensión, algunos tipos de cáncer y otras más. La ingesta demasiosos ácidos grasos saturados y colesterol pueden provocar arterosclerosis. En contrapartida, en el siglo XX se demostró el vínculo que hay entre las carencias alimentarias y las enfermedades graves. Estas diferentes formas de malnutrición siguen siendo ahora, problemas de salud pública. En si en muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentes pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena nutrición; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cómo y cuáles son los espectros dietéticos que influyen en la salud.

UNA NUTRICIÓN ADECUADA DEBE CUBRIR:

- Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como, carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos, como vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas en especial agua.

DIETA Y ALIMENTACIÓN

Alimentación es la acción de ingerir alimentos. Entiéndase alimento como cualquier producto sólido o líquido que aporta nutrientes. Los alimentos pueden ser de origen animal o vegetal, así como natural (crudo) o con alguna preparación (desde su producción, transformación y consumo). Y dieta es el conjunto de alimentos que se ingiere todos los días. El objetivo de la dieta es aprender una nueva forma de alimentarse en forma completa y con todos los nutrientes necesarios, no solo para reducir de peso si no para tener una vida sana y mantener un peso adecuado, “la alimentación es una de las partes más importantes en la vida cotidiana” (Morón, 2017).

En la dieta y alimentación constituyen un factor determinante del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional. La modernización de la sociedad ha supuesto una serie de cambios sociológicos y/o culturales que afectan inevitablemente a los hábitos y preferencias alimentarias , cada vez se dedica menos tiempo a la compra de alimentos y elaboración de las comidas y, en contraposición, se prefieren los alimentos procesados que, generalmente, conllevan un consumo excesivo de alimentos de origen animal, especialmente de carnes y derivados, y de azúcares refinados, con el consecuente incremento de grasas saturadas y colesterol en la dieta y, al mismo

tiempo, un bajo consumo de alimentos de origen vegetal. Todo ello se traduce en una disminución en el aporte porcentual de energía a partir de hidratos de carbono complejos.

La dieta se acompaña de importantes cambios en el entorno, en los estilos de vida y en una progresiva disminución de la actividad física y el gasto energético derivado de la deambulación, el trabajo y el mantenimiento del equilibrio térmico. Por todo ello, conocer y profundizar sobre qué componentes de la dieta pueden desempeñar un papel importante en la prevención de enfermedades podría permitir desarrollar acciones de educación nutricional encaminadas a modificar el patrón alimentario de la población hacia dietas más equilibradas y saludables. Las principales características de dieta y alimentación son: un alto consumo de cereales, legumbres, frutos secos, frutas y verduras; un consumo relativamente alto de alimentos ricos en grasa.

DIETA POCO SALUDABLE

La dieta poco saludable suele contener una gran proporción de comida rápida, que es rica en grasas y azúcares, así como bebidas gaseosas azucaradas. La comida rápida contiene así mismo una gran cantidad de sal, que incrementan la tensión arterial.

Una dieta poco saludable es aquella que contiene:

- Mucha comida (demasiadas calorías)
- Muchas sustancias grasas, azúcar o sal
- Pocas frutas y hortalizas.

Si come mucho y no se mueve lo suficiente para quemar las calorías, su peso aumentará. De continuar así adquirirá sobrepeso incluso se volverá obeso. El exceso de peso puede provocar diabetes, HTA, e hiperdislipidemia. Estos problemas físicos aumentan el riesgo de padecer infartos al miocardio y accidentes cerebrovasculares. Las personas obesas son especialmente propensas a padecerlos si tienen mucho grosor concentrado alrededor de la cintura y el vientre.

DIETA CORRECTA:

Dieta correcta: A la que cumple con las siguientes características:

Completa. Que contenga todos los nutrientes. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Equilibrada. Que los nutrientes guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consume con moderación.

Suficiente. Que cubra las necesidades de todos los nutrientes, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Variada. Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Adecuada. Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características (SSA2, 2012). (Apéndice B).



Figura 2. Plato del bien comer. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012

Recomendaciones para integrar una alimentación correcta:

- En cada una de las comidas del día incluir al menos un alimento de cada uno de los tres grupos y de una comida a otra variar lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.
- Comer verduras y frutas en abundancia, en lo posible crudas y con cáscara, para disminuir la densidad energética en la dieta; preferir las regionales y de temporada que son más baratas y de mejor calidad.
- Incluir cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas.
- Comer alimentos de origen animal con moderación, prefiere las carnes blancas como el pescado o el pollo sin piel a las carnes rojas como la de cerdo o res.
- Tomar en abundancia agua simple potable.

- Consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar, edulcorantes y sal, así como los alimentos que los contienen.
- Se debe recomendar realizar al día tres comidas principales y dos colaciones, además de procurar hacerlo a la misma hora.
- Al comer, que ésta sea la única actividad. Comer tranquilo, sabroso, en compañía y de preferencia en familia. Disfrutar la comida y evitar realizar otras actividades que interfieran con la percepción del hambre y la saciedad.
- Consumir alimentos de acuerdo con las necesidades y condiciones. Ni de más ni de menos.
- Preparar y comer los alimentos con higiene, lavar las manos con jabón antes de preparar, servir y comer los alimentos.
- Acumular a los menos 30 minutos de actividad física al día.
- Mantener un peso saludable, el exceso y la insuficiencia favorecen el desarrollo de problemas de salud. Acudir periódicamente a revisión médica (SSA2, 2012).

Es importante tener una alimentación sana que permite por un lado que el organismo funcione con normalidad, que cubra las necesidades fisiológicas básicas, y por otro, reduce el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo. No se trata de una relación directa de causa-efecto, pero sí contribuye a aumentar el riesgo de aparición y desarrollo de dichas enfermedades.

HORAS DE SUEÑO, DESCANSO Y TIEMPO LIBRE

El sueño es un estado definido de la mente y del cuerpo en el que este está en descanso profundo y la mente no tiene conciencia del mundo exterior. La finalidad del sueño consiste en permitir al cuerpo repararse y rejuvenecer. El descanso profundo que se obtiene mediante el sueño permite que el cuerpo se recupere de la fatiga y del esfuerzo, y reviva los mecanismos (Chopra, 2015).

Irónicamente, a pesar de la importancia del sueño en la vida y el funcionamiento de los seres humanos, aun no se ha consensuado científicamente porque es necesario dormir. La idea de dar un descanso al cerebro, cuerpo, o ambos parece algo superficial a la vista del hecho de que órganos corporales como el corazón, hígado, y los riñones funcionan 24 horas del día. Otras sugerencias son que el sueño actúa como una función conservadora de energía, de restitución, de tejido corporal o de regulación de baja de la temperatura corporal. Con independencia del

cual sea el motivo, está claro que el sueño desempeña un cometido importante en la salud y bienestar humano (Sanger, 2017).

SUEÑO EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD

El sueño es una función vital del ser humano, es un proceso reparador y activo. La repercusión que un sueño insuficiente tiene sobre las personas bien es conocida, y cuando se altera en calidad o cantidad, aparecen signos y síntomas que afectan principalmente a la conducta y a veces, al rendimiento intelectual. En el caso de la población con discapacidad se agrava la situación, ya que se empeora su propia sintomatología: estrés, impulsividad, autolesiones, etc. Además, las alteraciones del sueño en estas personas afectan no sólo a ellos sino a toda la familia. De manera general, se tratarán los problemas del sueño como se tratarían los de cualquier otra persona que no tenga una discapacidad. Existen algunas pautas generales que nos pueden ayudar a mejorar la calidad del sueño en las personas con discapacidad (Martíno, 2017).

- Establecer un horario regular y razonable para ir a la cama y levantarse, todos los días de la semana.
- Atender las necesidades individuales de la persona.
- Evitar el sedentarismo. El ejercicio diario ayuda a conciliar y mantener el sueño. Evitar, sin embargo, el ejercicio vigoroso cerca de la hora de acostarse, ya que puede hacer difícil el dormir.
- Mantener una temperatura confortable en la habitación.
- No acostarse inmediatamente después de cenar, especialmente si se padece reflujo gastro-esofágico. El hambre o la plenitud excesivas pueden interferir con el sueño.
- No tomar alcohol, café o té antes de acostarse.
- No tomar excesivos líquidos antes de acostarse.
- No dormir siestas excesivamente largas.
- Asegurarse orinar antes de acostarse.
- Mantener un peso razonable. El peso excesivo puede producir demasiada fatiga diurna y empeorar la apnea del sueño.

TIEMPO LIBRE

El tiempo libre es un factor importante que conforma la vida de las personas que se convierten en un instrumento de aculturación, ya que a través de él se producen y reproducen actividades y

valores con la transmisión no solo de paquetes recreativos sino de actitudes y creencias. De ahí que en materia de apoyo recreativo para las personas se contemplen como objetivo primordial la promoción del desarrollo de actividades de extensión formativas que fomenten el uso creativo de tiempo libre, y que estimulen el deseo de conocer, aprender y capacitarse. Sin embargo, estas actividades no son tan sencillas de realizar ya que como el tiempo libre en las grandes ciudades es como el aire limpio, cada día que pasa parece que se tiene menos. El trabajo el transporte, los compromisos sociales y familiares son factores que limitan el tiempo para recargar pilas y vivir mejor. El tiempo libre es como un tesoro que se debe de aprovechar y cuidar para realizar mediante las actividades que además de ayudar a relajar y descansar, contribuyen al desarrollo físico y espiritual. Una buena parte de estas necesidades del ser humano se logran en el tiempo libre ya que, si se hace una comparación con la alimentación, el mayor volumen de nutrientes se encuentra en las proteínas, carbohidratos, grasas y el agua, en menor volumen, pero indispensable en los minerales y vitaminas el tiempo libre serían las vitaminas y minerales de las actividades que, aunque en pequeñas cantidades son indispensables para lograr un equilibrio vital.

Porque además es bien sabido que el uso constructivo del tiempo libre coadyuva a la prevención y rehabilitación de conductas y hábitos nocivos tanto personales como sociales, que es uno de los problemas que agobian a las sociedades contemporáneas. En conclusión, realizar una actividad recreativa, lúdica, deportiva, doméstica o incluso “hacer nada” puede guardar diversos significados y, con frecuencia opuestos (Guevara, 2019).

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Teletón Arica apoya programa elige vivir sano:

Más de 30 niños, niñas y jóvenes de Teletón Arica asistieron a unas charlas del Programa de Gobierno, Elige Vivir Sano, que tiene como objetivo promover hábitos y estilos de vida saludables para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas. De esta manera, y mediante esta actividad organizada por los funcionarios de la Seremi de Salud, los pacientes, sus familias, los trabajadores y también los voluntarios de Teletón, aprendieron sobre hábitos saludables, conductas de riesgo asociadas a una mala alimentación, calidad de vida, entre otros aspectos. Al respecto, la directora de Teletón Arica señaló que es muy importante poder acceder a este tipo de información y así orientar a nuestros usuarios, pues “llevar un estilo de vida saludable es importante para lograr una mejor rehabilitación del niño y joven con discapacidad.

Una situación de obesidad o mal nutrición, puede afectar el avance en el proceso de rehabilitación de un paciente”. Incluso, según especialistas del instituto, un niño o joven con discapacidad y sobrepeso, podría tener complicaciones en su movilidad, su traslado, limitando su independencia. Asimismo, las enfermedades asociadas a una mala nutrición repercuten en la inasistencia a las terapias y en casos más complejos, pueden llevar a la aparición de diabetes o enfermedades cardiovasculares como hipertensión, que influyen en su proceso de rehabilitación general. Finalmente, y tras el encuentro, la Directora de Teletón Arica, agradeció a los representantes de la Seremi de Salud por el tiempo entregado a los usuarios de Teletón y permitir que “todos recibieran información relevante sobre cómo fomentar estilos de vida saludables” (Arica, 2016). En el estudio realizado en España un grupo de 410 sujetos con discapacidad, las comidas se ingerían regularmente y la adhesión al desayuno era buena. Las personas con discapacidad tienen tasas significativamente más altas, ajustadas por edad, de mortalidad y morbilidad (incluyendo la obesidad) que sus compañeros no discapacitados. Un reciente meta análisis muestra que la adherencia a la dieta mediterránea puede reducir significativamente el riesgo de mortalidad general, así como la mortalidad relacionada con patologías cardiovasculares, el cáncer, la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Alzheimer. Se analizó el IMC en función de la situación económica, observaron que los países de bajos ingresos tenían tasas más altas de bajo peso (27,87% fuera del rango de normo peso) y los países de altos ingresos tenían tasas más altas de obesidad (2,36% fuera del rango normal de IMC) en los participantes con discapacidad. Sin embargo, el primer factor de riesgo más dominante es el sexo: las mujeres con discapacidad tienen mucho más riesgo que los hombres de tener sobrepeso (53,9% frente a 39,9%) y obesidad (28,2% frente a 9,5%). Así lo demuestran también, en cuyo estudio el IMC de las mujeres y los hombres. Se manifiesta que existe una disparidad de obesidad en los jóvenes con discapacidad, especialmente a medida que envejecen. La evidencia sugiere que la mayoría de los adultos con discapacidad intelectual no practica suficientes cantidades de actividad física, es decir, resulta significativamente menos propensa a ser físicamente activa. Se asocian diferentes parámetros potenciales con el sedentarismo total (la edad de la madre, el tiempo que la madre ve la televisión, los beneficios percibidos de la actividad física).

Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes:

El estilo de vida hace referencia al modo de vida de un individuo o grupo poblacional en el que influyen tanto las características personales y patrones de comportamiento individuales como las

condiciones de vida en general y los aspectos socioculturales. Los estilos de vida saludables son considerados como un conjunto de hábitos, comportamientos y conductas que llevan a los individuos a alcanzar un nivel de bienestar y satisfacción plena de sus necesidades en la vida; por el contrario, los estilos de vida no saludables están relacionados con comportamientos que generan efectos negativos para la salud. Hoy existe suficiente evidencia del incremento en la prevalencia e incidencia de enfermedades no transmisibles (ENT) tanto en población adulta como en población infantil, las cuales se encuentran asociadas con estilos de vida no saludables como una alimentación inadecuada y poca actividad física. El aumento de la obesidad infantil, asociada con diversas alteraciones metabólicas, como las dislipidemias, la diabetes e hipertensión, son los principales ejemplos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe mundial 2011 deja claro que estas enfermedades constituyen casi el 80 % de la carga total de morbilidad en los países de bajos y medianos ingresos. Asimismo, este informe muestra que, del total de muertes producidas en todo el mundo en 2008, 36 millones se debieron a ENT, y 3,2 millones de muertes relacionadas con el sedentarismo. Por último, resulta importante resaltar que los estilos de vida saludables no hacen referencia exclusiva a la salud física sino también a la salud mental de las personas, y en este aspecto la inteligencia emocional juega un papel importante, funcionando como catalizador para el buen trato que se asocia con las relaciones humanas satisfactorias y la convivencia pacífica; entendiendo además que el buen trato se relaciona con aquellos comportamientos realizados por una persona, grupo u organización, sean físicos o verbales, que apuntan a la integridad física y psicológica, al desarrollo de la autoestima y la autonomía, a la singularidad y el respeto del otro, y la validación de los derechos humanos. Con base en todo lo anterior, el objetivo fundamental de este trabajo fue caracterizar los estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla, puesto que esto permitió el establecimiento de un diagnóstico específico en las variables antes mencionadas, así mismo, este diagnóstico fue la base para el diseño de programas de promoción de la salud para la prevención de la enfermedad en la población infantil y adolescencia, los cuáles verán reflejados sus beneficios en la etapa adulta y adulta mayor. En cuanto a los resultados de esta investigación la actividad física, el 65,4 % de los niños, niñas y adolescentes participantes se categoriza como inactivo, es decir, que no cumple con las recomendaciones de actividad física, como es realizar al menos 60 minutos durante todos los días de la semana que incluyan ejercicios aeróbicos, de flexibilidad y de salud ósea como saltar. Al igual que en su mayoría (82,5 %) los estudiantes tienen un buen consumo de verduras

y frutas para mantener la salud, también llama la atención que un 17,5% no lo hace, y prefiere otros tipos de alimentos. También un 16,9 % manifestó el consumo de bebidas azucaradas tipo gaseosas en comparación con jugos naturales de fruta. Igualmente, Alves et al. (14) en Brasil encontraron que el 71,6 % de los niños con sobrepeso y obesidad y 56,7 % con índice de masa corporal normal tienen bajos niveles de actividad física. Como se puede observar esta problemática está presente en diferentes países y entre las regiones de Colombia, lo cual anima al grupo de investigadores con base en los resultados a plantear intervenciones que incrementen las prácticas saludables en niños, niñas y adolescentes. Como conclusión, los resultados muestran que si bien la mayoría de la población escolar presenta niveles inadecuados de las principales variables que conforman los estilos de vida saludables, los niveles de actividad física y el manejo emocional fueron la excepción; por tanto, resulta fundamental enfocar diversas estrategias de educación en salud para el control de los aspectos deficientes; además de ampliar el espectro investigativo a la búsqueda de relaciones entre variables y factores determinantes de los estilos de vida en este grupo poblacional. Igualmente, se concluye que resulta de gran importancia el conocimiento de los estilos de vida saludables en los niños, niñas y adolescentes, puesto que la identificación temprana de alteraciones en uno o varios de sus componentes permitirá implementar medidas de intervención específicas para mejorar dichos procesos y contribuir con el bienestar general de esta población a lo largo del tiempo (Suárez, 2017).

ESTILOS SANOS DE VIDA EN ADULTOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL QUE CONOCEN FACTORES QUE LOS BENEFICIAN Y DIFICULTAN:

La investigación de los estilos sanos de vida en las personas con discapacidad intelectual es un área importante de investigación porque su salud es más pobre que la de la población general. En esta investigación cualitativa pretendemos explorar la comprensión y experiencias de las personas con discapacidad intelectual sobre su salud. En la base del estudio estaba la convicción de que, aunque frecuentemente olvidados, sus puntos de vista en la investigación son importante, por lo que los autores se esforzaron en implicar a dichas personas (Marriott et al... 2010. Young and Cheeson, 2008), y abordar temas que les interesaran mediante la representación de sus puntos de vista y sus experiencias. Teniendo esto en mente, el equipo investigador se dirigió a una organización relacionada con la discapacidad intelectual en el noroeste de Inglaterra. Se le preguntó sobre sus opiniones acerca de las cuestiones que el equipo investigador había identificado y la posibilidad de desarrollar un proyecto de investigación basado en la salud.

Respondió positivamente y aceptó participar; en una reunión posterior se les explicó el proceso del estudio. Cada participante fue elegido mediante una hoja de información accesible con su consentimiento que contenía imágenes de apoyo sobre cada uno de los puntos que iban a ser tratados para asegurar que comprendían la naturaleza del estudio, qué significaba el participar en él, qué ocurriría con la información recogida, y si les agradaba tomar parte. Se obtuvo el consentimiento verbal y escrito de cada uno de ellos. Se desarrolló un programa de entrevista semiestructurada, que permitía a los participantes explicarse sobre las áreas de estilos sanos de vida que les interesaran o fueran más importantes en sus vidas. Los resultados demuestran que las personas con discapacidad intelectual que participaron en este estudio comprendían algunos aspectos de la salud y de los estilos sanos de vida. En su mayoría mostraron conocimiento sobre los alimentos (buenos y malos, métodos de prepararlos), los peligros del tabaco y del consumo de alcohol en exceso, y el beneficio del ejercicio físico. De menor grado, pero todavía amplio, era su conocimiento de por qué las personas debían elegir ciertos alimentos, hacer más ejercicio y beber agua, habiendo participantes que eran capaces de explicar las razones. El área geográfica del noroeste de Inglaterra en donde tuvieron lugar las entrevistas es considerada como área deprimida en términos de estilos sanos de vida (Department for Communities and Local Government, 2011). Por tanto, los participantes presentan mayor riesgo de desventaja, y exigirán mayor atención a la hora de planificar sus estilos de vida. Este estudio permitió a las personas con discapacidad intelectual hablar sobre sus estilos de vida en términos de salud y ayudarnos a comprender lo que entienden sobre salud y estilos sanos de vida y se llegó a la conclusión que es importante permitir que las personas con discapacidad intelectual seleccionen sus estilos de vida, ayudándoles a aplicar su actual conocimiento, y proporcionándoles recursos financieros y ambientales adecuados y oportunidades comunitarias accesibles, de modo que puedan elegir si se implican en un estilo de vida sano o no (Cantón, 2016).

HIPÓTESIS

La aplicación de la guía fomento de estilos de vida saludables, fomentara una orientación saludable en la población de Retos Chiapas, a través de actividades lúdicas, talleres y exposiciones.

Existen relaciones significativas en los estilos de vida saludables con la calidad de vida de la población, hábitos alimentarios, alimentaciones saludables y la actividad física como factor principal para la investigación.

Los beneficios de llevar un estilo de vida saludable específicamente en el ámbito familiar como principal habito para implementar un estilo de vida, se incluye: actividad física, alimentación saludable y lograr cambios en la población.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio es de enfoque cualitativo, observacional, descriptivo y transversal ya que se trata de una búsqueda abierta de conocimiento comprometido, la observación fue fundamental para identificar la problemática, así como también analiza y describe la realidad en cuanto a los estilos de vida en la población, la despreocupación y la falta de orientación nutricional y que crean patrones incorrectos en la población que derivan a contraer enfermedades no transmisibles, por lo cual la guía se diseñó con el fin la población puedan tener un conocimiento más amplio sobre los estilos de vida saludables. La investigación se realizó en el periodo Febrero - 2020 - Enero 2021.

POBLACIÓN

Esta investigación es dirigida a toda la población de Retos Chiapas, ubicado en libramiento norte. Oriente. 25, Albania Baja, Tuxtla Gutiérrez, Chis.

MUESTRA

Se consideró un total de 14 personas inscritas en la Institución Retos Chiapas y 12 padres de familias para la aplicación de la metodología de este documento siguiendo con los lineamientos actuales que se debe de tomar en cuenta para brindar orientación en los estilos de vida saludables. Se efectuó en la Institución en un horario de 9:00 a 14:00hrs.

MUESTREO

Se realizó por convivencia, proceso que consiste en obtener una muestra de acuerdo con la convivencia del investigador, acudiendo a la población accesible.

VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE:

- Aplicación de la
guía

- Cuestionario estilo de vida saludable, dieta correcta, alimentación y nutrición, horas de sueño, descanso, tiempo libre y actividad física.
- Actividades lúdicas

VARIABLES DEPENDIENTES:

- Hábitos alimenticios
- Edad
- Sexo

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Sexo masculino y femenino

Personas adultas mayores a 15 años inscritos a la institución Retos Chiapas, Tuxtla Gutiérrez Chiapas.

Padres de familia

De turno matutino.

Periodo febrero 2020 – Enero - 2021.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Alumnos que ingresaron después de haber iniciado la investigación.

Personas que por su discapacidad y condición no pueden colaborar en ciertas actividades.

Personas que no autorizo participar en el estudio.

Personas menores a 15 años.

CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

Personas que habiendo aceptado participar no continúan en el estudio

Personas que por causas de enfermedad o incapacidad salieron del estudio

Personas que no dejaron de asistir a la institución

Personas que por la presente pandemia no pudieron recurrir a medios de comunicación para seguir llevando a cabo las actividades virtuales que se realizaba en la institución.

CRITERIOS DE ÉTICA

Respeto al anonimato de los participantes guardando confidencialidad con el uso de la información requerida para la participación.

Carta dirigida a la población de la institución explicándoles sobre el desarrollo del proyecto de investigación para la autorización. Se elaboró el oficio del consentimiento informado para dárselo a conocer a los padres de familia, con información de las actividades que se llevaran a cabo y cada padre firmara si aceptaban dejar que su hijo participe en la investigación (Anexo 1).

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

El principal instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue un cuestionario directo con preguntas claras, con incisos y dibujos, se aplicó al antes de la intervención y al finalizar cada exposición de los temas de la guía. Fue aplicada a los alumnos de la institución. En el cuestionario se abordaron temas como estilos de vida, alimentación y nutrición, importancia de la actividad física, dieta correcta, horas de sueño descanso y tiempo libre.

INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS PARA LA EVALUACIÓN DE LA GUÍA.

Para la recolección de datos de la investigación se utilizaron los talleres, pláticas y cuestionarios con los temas de estilo de vida, dieta correcta, alimentación y nutrición, horas de sueño, descanso, tiempo libre y actividad física. La recolección de datos fue antes de exponer cada tema y después de la intervención para así tener resultados y una comparación. Para el análisis de datos se realizaron graficas de barras.

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR

Se evaluó los estilos de vida por medio de cuestionarios directos con preguntas abiertas, y dibujos para una mejor comprensión, con 3 ítems esta técnica permite conocer e identificar las condiciones en las que se encuentra la población.

DISEÑO DE TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se implementaron las siguientes técnicas para la recolección de datos:

Observación: Se realizó interacciones con los sujetos observados al mismo tiempo que se analizaron las conductas de aprendizaje en alumnos de la institución, en relación con sus estilos de vida y su alimentación.

Se llevaron a cabo sesiones de grupo como método de recolección de datos en esta se reunió a un grupo de alumno.

Se proporcionó temas de estilos de vida a la población involucrada en la investigación para poder evaluar el grado de conocimiento.

Los temas se realizaron en 5 capítulos y se utilizó material didáctico, exposiciones, talleres, carteles, actividades lúdicas.

Se aplicaron cuestionarios después de cada tema dirigida a la población participe de esta investigación con el fin de evaluar el nivel de aprendizaje obtenido en temas de estilos de vida saludables.

TÉCNICAS DE ANÁLISIS

Evaluación de cada tema a través de un cuestionario después de presentarlo y se implementó dinámicas individuales o grupales que facilitan la comprensión en los niños y demás de población. La observación obtenida se concentró en una base de datos en Word y Excel, expresando mediante figuras.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La presente investigación se llevó a cabo en la Institución Retos Chiapas durante el periodo febrero 2020 – Enero 2021 con los alumnos y padres de familia, en la cual se aplicó la guía “Fomento de estilo de vida saludable” con el fin de promover cambios sobre los estilos de vida saludables y medir el impacto que tiene dicha guía a través intervención de temas, actividades lúdicas y encuestas. Para una mejor comprensión, a continuación, se presentan tablas de resultados de la aplicación de evaluaciones de la guía.

En cuanto a los análisis de resultados de estilos de vida saludables se observa que antes de la aplicación se tenía poco conocimiento de dicho tema posteriormente de la intervención se obtuvieron mejores resultados ya que de 14 alumnos 13 acertaron y de 12 padres de familia 11 contestaron correctamente.

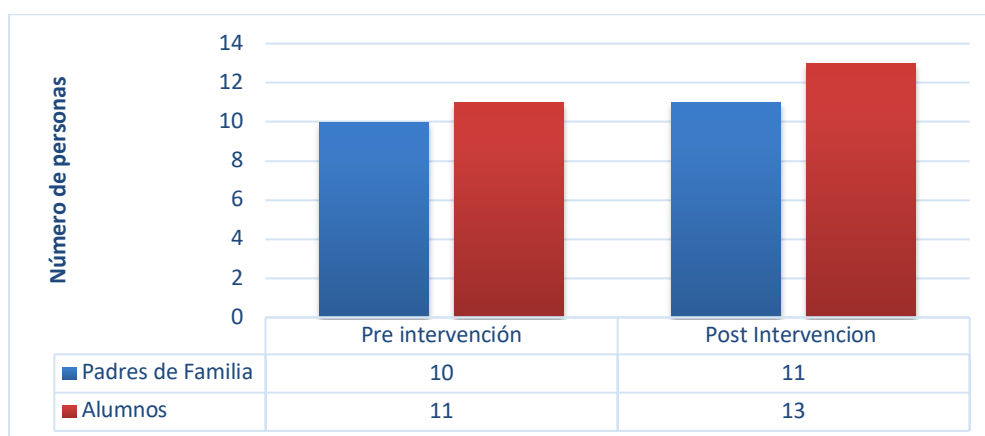


Figura 3. Cuestionario del tema: Estilos de vida saludables.

La Secretaría de Salud del estado promueve la concientización de la población chiapaneca sobre la importancia de la adopción de un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades, a través de los centros de salud se fortalecerán las recomendaciones de la práctica regular de actividad física, alimentación balanceada, no fumar y disminuir el consumo de alcohol, sal y grasas trans. Además, seguir otras medidas como la evaluación médica constante para la detección y tratamientos tempranos, a fin de lograr que las personas sean capaces de tomar decisiones saludables por el bienestar de su corazón. (Mendoza, 2019)

Observamos a través de un análisis que los resultados fueron más satisfactorio después de la intervención obteniendo así de los 14 alumnos 13 contestaron correctamente y 12 padres acertaron correctamente.

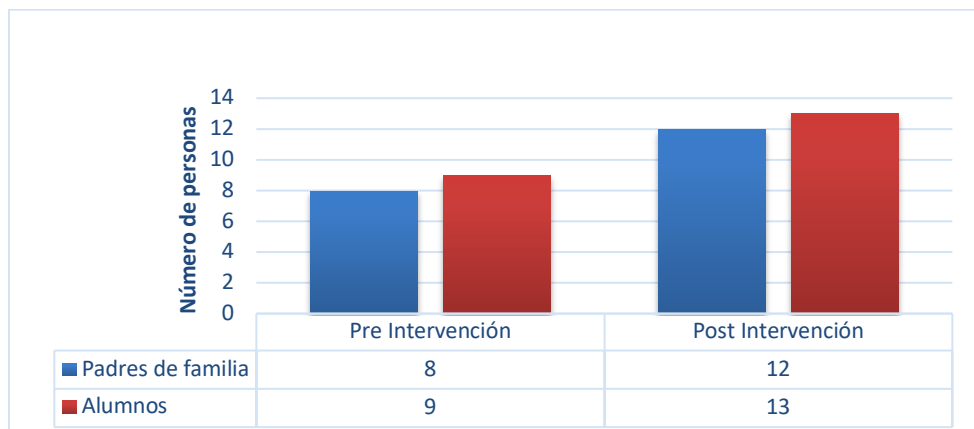


Figura 4. Cuestionario del tema: Dieta correcta.

En la actualidad es necesario concientizar a la población sobre la importancia de llevar una dieta correcta ya que es fundamental para conseguir un desarrollo correcto, mantener el organismo en pleno estado de salud y para conseguir un perfecto funcionamiento y no solo para saciar o satisfacer el hambre (Rosselló, 2016).

En el resultado se analiza que fue más satisfactorio después de la exposición tanto a alumnos y padres de familia ya que respondieron de manera certera de la evaluación de alimentación y nutrición.

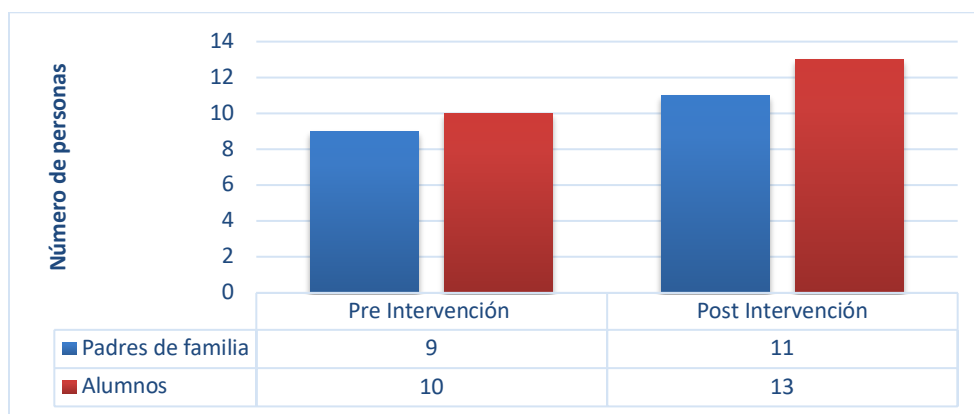


Figura 5 Cuestionario del tema: Alimentación y nutrición.

A nivel nacional, Chiapas ocupa el 3er lugar con problemas de alimentación y nutrición al presentar una proporción del 38.9% de hogares con inseguridad alimentaria moderada y severa. En lo que refiere al estado nutricional se observa que existe una mayor proporción de baja talla en los hogares (Coello, 2018).

En cuanto a los análisis de resultados se observa que después de la intervención hubo mejor comprensión del tema ya que de los 14 alumnos 13 contestaron correctamente y en cuanto a los 12 padres de familia 11 acertaron correctamente, tomando en cuenta esta evaluación se realizó en línea.

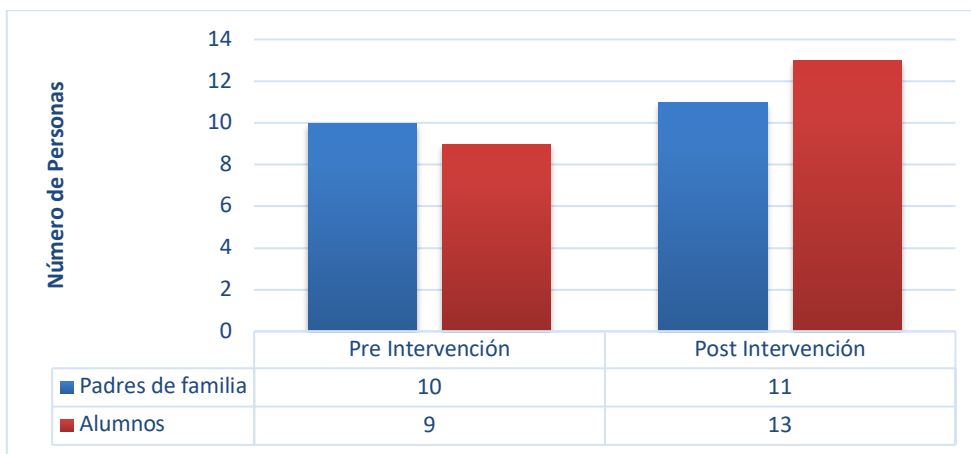


Figura 6. Cuestionario del tema: Horas de sueño, descanso y tiempo libre.

En algunos casos la sociedad percibe las horas destinadas a dormir como un desperdicio de tiempo o un lujo que se podría recortar, no es extraño que el mal dormir sea el desvelo de muchos. El buen descanso constituye una necesidad vital del ser humano y su valía ya no se define por la sensación subjetiva. Se sabe que cumple funciones reparadoras insustituibles para la salud y la óptima calidad de vida (Valineci, 2018).

CONCLUSIÓN

Durante la investigación en la que participaron 14 alumnos y 12 padres de familia de la población Retos Chiapas localizada en la colonia Albania alta en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez Chiapas, se identificaron los malos hábitos y falta de orientación nutricional que presentan, que conlleva a considerarlos una población aún más vulnerable y contraer riesgo a padecer enfermedades como sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión entre otras.

Es por ello que durante el periodo Febrero 2020- Enero 2021 se llevaron a cabo diversas actividades planteadas, lo cual lleva al cumplimiento del objetivo general y objetivo específico de la investigación.

Después de analizar los datos obtenidos de la aplicación de las encuestas realizadas antes y después de la presentación de los temas de la “Guía Fomento de estilo de vida saludable” se determinó que los resultados fueron más favorables después de cada intervención y exposiciones de los temas relacionados con estilos de vida saludable, alimentación y nutrición, dieta correcta, horas de sueño, descanso y logro de manera positiva el fomento de estilo de vida saludables.

Concluyendo con la guía “fomento de estilos de vida saludables” es un diseño que será de utilidad para la población de Retos Chiapas. Podrán contar con un material de apoyo y realizar las actividades, talleres o temas que se les proporciona la guía, así los docentes del instituto se les facilitará seguir enseñando lo importante de llevar un estilo de vida saludable.

Un nutriólogo juega un importante papel en el área comunitario es de suma importancia, responsabilidad, dedicación, respeto y amor hacia la profesión, al realizar la intervención de un año surgieron resultados positivos en la salud y panorama relacionados con los estilos de vida, mejoras que beneficio con un conocimiento y aprendizaje que les servirá durante toda la vida. Es por ello que la nutrición en comunidad se debe fortalecer y no olvidar que por muy bajos que sean los cambios en los estilos de vida de cualquier persona, es básico siendo importante el aspecto de la constancia en la enseñanza nutricional por parte de los nutriólogos y especialistas de la salud.

PROPUESTAS Y SUGERENCIAS

Propuestas para la “Guía Fomento de Estilo de vida Saludable”:

- Se propone a la población de Retos Chiapas a maestros y padres de familias, que esta guía de estilo de vida saludable sea aplicada en dicha institución, constantemente, ya que pudimos observar que fue de gran beneficio para los alumnos porque se observó que hubo cambios en cuanto a hábitos alimenticios y mayor interés a la actividad física.
- Antes de aplicar la guía fomento de estilos de vida saludable se propone al personal de Retos Chiapas (maestros o prestadores de servicios de nutrición) aplicar los cuestionarios para evaluar los conocimientos básicos de alimentación, actividad física e higiene y así saber si hubo cambios después de la aplicación de la guía.
- A los alumnos: Que al final de cada tema de la guía se realicen actividades lúdicas en equipos como técnica para reforzar los temas expuestos.
- A los padres de familia: Cuando se vayan a exponer los temas de la guía, invitar a los padres de familia para que participen y por medio del aprendizaje de ellos también aprendan los alumnos sobre estilos de vida saludable.
- Se propone a los padres de familia que cuando se aplique la guía los alumnos falten a clases lo menos posible para así asistir a todos los temas impartidos y las actividades a realizar con el fin que conozcan más a fondo acerca de los estilos de vida saludables.

Sugerencias para la “Guía Fomento de estilo de vida Saludable”:

GLOSARIO

Autocuidado: Decisiones o acciones que el individuo realiza en beneficio de la propia salud, tiene una gran importancia para todas las personas.

Autónoma: Designar la condición de libre que una persona posee y que le permite por caso desenvolverse correctamente en cualquier actividad sin la necesidad de una ayuda externa.

Cognoscitivo: Procesos a través de los cuales los individuos son capaces de generar y asimilar conocimiento

Conducta: Modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida.
Conocimiento: Acción y efecto de conocer, es decir, de adquirir información valiosa para comprender la realidad por medio de la razón, el entendimiento y la inteligencia.

Calidad: Capacidad que posee un objeto para satisfacer necesidades implícitas o explícitas según un parámetro, un cumplimiento de requisitos de calidad.

Deambulación: consiste en empezar una marcha sin rumbo ni dirección.

Estilo: Utilizada en diversos ámbitos, aunque su uso más habitual está asociado a la apariencia, la estética o la delineación de algo.

Espectros: Imagen o representación que puede presentarse en fenómenos o investigaciones científicas, o bien, asociada a un escenario sobrenatural o imaginario.

Exceso: Parte que sobra en algo, sobrepasa una regla o medida prefijada o se sale de los límites de lo normal o de lo lícito.

Factible: Que puede ser hecho o que es fácil de hacer

Fomentar: Favorecer de algún modo que una acción se desarrolle o que aumente un aspecto positivo de ella.

Hábitos: Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático.

Insuficiente: Que no existe o se da en la cantidad adecuada o requerida para algo

Imprescindible: Que es o se considera tan necesario que no se puede prescindir de él o no se puede dejar de tener en consideración.

Incidencia: Es la cantidad de casos nuevos de una enfermedad, un síntoma, muerte o lesión que se presenta durante un período de tiempo específico, como un año.

Lucidos: Que está realizado con lucimiento o de manera que permite lucirse a quien lo hace, y causa buena impresión

Ocio: Tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas, y que pueden ser consideradas como recreativas.

Occidentalización: Transformación de la cultura o de la sociedad de un país siguiendo el modelo de los países occidentales.

Óptimo: Que es extraordinariamente bueno o el mejor, especialmente en lo que se refiere a las condiciones o características de una cosa, por lo cual resulta muy difícil o imposible encontrar algo más adecuado.

Psicomotriz: De la motilidad y los factores psicológicos que intervienen en ella, condicionando su desarrollo, o relacionado con ella

Restitución: Restablecimiento o recuperación del estado que antes tenía una cosa.

Saludables: Que goza de buena salud y tiene un aspecto sano

Saciedad: Hartura producida por satisfacer con exceso el deseo de una cosa

Macroeconomía: Estudio de la economía de una zona, país o grupo de países, considerada en su conjunto y empleando magnitudes colectivas o globales como la renta nacional, el empleo, las inversiones o las importaciones y exportaciones

Transpiración: Acción (transpirar), en tanto, consiste en exudar: hacer que un líquido salga por las grietas o los poros de un cuerpo.

Vulnerables: Riesgo que una persona, sistema u objeto puede sufrir frente a peligros inminentes, sean ellos desastres naturales, desigualdades económicas, políticas, sociales o culturales.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- ALVARADO, Jose. 2015. *Liderando el cambio hacia estilos de vida saludables*. Guatemala : Munisalud, 2015. pág. 5.
- ARICA, Teleton. 2016. *Programa elige vivir sano*. Chile : s.n., 2016. pág. 1.
- BIVES, Rocio de Carmen. 2012. *Fomento de la activación física en Comisión federal de electricidad* . 1. Tuxtla Gutierrez : Unicach, 2012. págs. 22-25. 72586.
- BLAKE, Andre. 2015. *Hacia un estilo de vida saludable*. Buenos Aires : Geudeba , 2015. págs. 1-4. Vol. 1.
- BOS, Klaus. 2016. *Caminar y carrera suave*. Europa : Hispano Europea, 2016. págs. 8-9. Vol. 2. 8425518326.
- BRIDONES, Elena. 2015. Alimentación saludable guía para las familias. [En línea] 02 de Octubre de 2015. [Citado el: 4 de Septiembre de 2019.] <https://books.google.com.mx/books?id=FbyuFS3XJzEC&pg=PA5&dq=alimentacion+saludable&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjtpOxh7PIAhURVK0KHYM9DqcQ6AEIUdAG#v=onepage&q=alimentacion%20saludable&f=false.9788436943757>.
- CANTÓN, Por. S. 2016. *Estilos sanos de vida en adultos con discapacidad intelectual que conocen factores que los benefician y dificultan*. s.l. : Síndrome de Down, 2016. págs. 10-13.
- CHOPRA, Deepak. 2015. *Sueño reparador (colección de salud perfecta): serie de salud perfecta*. Barcelona : Consell de Cent, 2015. 9788490194386.
- COELLO, Leticia. 2018. Programa institucional, sistema para el desarrollo integral de la familia. 2018, pág. 7.
- ENSANUT, Encuesta nacional de salud y nutrición. 2012. *Nutrición*. Mexico : s.n., 2012. 978-607-511-037-0.
- ESPINOZA, Gabriela. 2013. *Consumo de Vegetales Y Prácticas de Actividad Físicas Para Prevenir el Sobrepeso Y Obesidad en ESOCLARES*. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Tuxtla Gutierrez Chiapas : 2013.
- estilos de vida saludables*. Guillen, Carla. 2016. Mexico : s.n., 2016.
- ESTIVIL, Eduardo. 2015. *Dormir bien*. España : Dummies, 2015. págs. 16-20.
- FAO/OMS. 1973. *Organización Mundial de Salud*. Mexico : s.n., 1973.
- GARCÍA, Dolores. 2015. *Programa de autonomía e higiene en el aseo personal*. 1. s.l. : IC, 2015. págs. 101-105.

- GARCIA, Luis. 2020. *Vida Sana*. 2020.
- GHAZOUL, Fatima. 2015. *Departamento de educacion para la salud*. Mexico : s.n., 2015.
- GÓMEZ, Beatriz. 2015. *Eficacia de la activacion fisica sobre e control de sobrepeso y dislipidemias en adultos*. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Tuxtla Gutierrez, Chiapas, Mexico : 2015.
- GOMEZ, Beatriz. 2015. *Eficacia de la activacion fisica sobre el control de sobrepeso y dislipidemias en adultos*. 1. Tuxtla Gutierrez : Unicach, 2015. págs. 19-21. Vol. 1. 88544.
- GUEVARA, Maria. 2019. *Estilos de vida de salud en estudiantes universitarios*. Iztacala : UNAM, 2019. págs. 55-58. Vol. 1. 276876.
- GÚZMAN, Jorge. 2017. *Vida saludable*. México : CDC, 2017. pág. 4.
- HERNÁNDEZ, Karen. 2016. *El estilo de vida como problema de salud publica en Mexico*. Mexico : Rv CESS Salud, 2016. Vol. 1. 2145-99-32.
- HERNANDEZ, Marco. 2016. *Alimentacion infantil*. Madrid : s.n., 2016. 84-7978-509-8.
- JIMENEZ, Veronica. 2015. *Guia de alimentacion saludable para estancias infantiles en Chiapas*. [ed.] Unicach. Truxtla Gutierrez Chiapas : s.n., 2015. págs. 23-28. 71187.
- MAGDALENA, Martinez Gomez Maria. 2012. *guia alimentaria para madres en niños de educacion especial*. tuxtla gutierrez chiapas : UNICACH, 2012.
- MARÍN, Bernardo. 2018. *Ejercicio fisico y el deporte de la prevencion a la terapeutica*. Universidad de Oviedo, España : 2018.
- MARTIN, Beatriz. 2016. *Dia mundial del sueño: Importancia de dormir bien*. Madrid : s.n., 2016.
- MARTÍNEZ, Franco Daniel. 2015. *Estilo de vida saludable en personal de salud del IMSS*. Tuxtla Gutierrez Chiapas : s.n., 2015.
- MARTÍNO, Raul. 2017. *El niño discapacitado*. 1. Argentina : Nobuko, 2017. págs. 153-157. 987-1135-01-7.
- MENDOZA, Juan. 2019. *Chiapas en contacto*. 2019.
- MORON, Dayana. 2017. *Alimentacion Saludable*. Roma : Limusa, 2017. págs. 44-46. Vol. 1. 224-553-33-2.
- OMS, Organizacion Mundial de la Salud. 2012. *Estilo de vida*. Mexico : s.n., 2012.
- OTAHÑES, Eduardo. 2017. *Efecto de los estilos de vida saludables*. México : Vertientes, 2017. pág. 2.
- OVANDO, Berenice. 2017. *Aplicacion de manual de fomento de estilo de vida en mujeres*. Tuxtla gutierrez : Unicach, 2017. págs. 24-29. 71210.
- PÉREZ, Paco. 2017. *Plan de convivencia*. Colombia : Garrofers, 2017. págs. 40-42. Vol. 2.
- PEREZ, Paloma. 2018. *Estilo de vida saludable*. s.l. : Created Space, 2018. pág. 594. 1984120646.

- PRATS, Jaime. 2015. *El estilo de vida 'no saludable' causa 16 millones de muertes al año*. Mexico : s.n., 2015.
- RAMÍREZ, Tarcilla. 2016. *Estilo de vida saludables que practican los profesionales de enfermería*. Perú : ICA, 2016. pág. 5.
- RINCON, Gabriela. 2009. *Plan piloto de estilo de vida saludable*. Tuxtla gutierrez : UNICACH, 2009. págs. 10-15. Vol. 1. 55472-12.
- RIVAS, David. 2015. *Actividad físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. [ed.] Service S.L. Badalona : Paidrotibo, 2015. págs. 10-15. Vol. 1. 9788499101576.
- RODRÍGUEZ, Pedro. 2016. *Educación física y salud en primaria*. Bogota : Inde, 2016. págs. 20-25.
- ROJAS, Belisario. 2018. *Caminar y los 13 beneficios para su salud*. Patagonia : Pehoe, 2018. págs. 18-22. Vol. 1. 9789569946271.
- ROSALES, Antonio. 2016. *Educación física para niños con necesidades especiales*. Universidad a distancia, España : 2016.
- ROSSELLÓ, María José. 2016. *La importancia de comer sano y saludable*. [aut. libro] James. Buenos Aires : Plaza Janés, 2016.
- SAGNER, Michael. 2017. *Medicina del estilo de vida, hábitos, entorno, prevención y entorno a la salud*. España : Elviesier, 2017. 978-84-9022-895-1.
- SÁNCHEZ, Patricia. 2018. *Calidad de vida con niños con Síndrome De Down*. Sabana : Universidad de sabana, 2018. págs. 3-4.
- SÁNCHEZ, Susana. 2016. *Transición alimentaria en México*. Nayarit : Amado nervo, 2016. 394.
- SANGER, Michel. 2017. *Medicina del estilo de vida*. España : elsevier, 2017.
- SPINASIS, Sergio. 2009. *Macroeconomía y salud*. Suiza : OMS, 2009. págs. 5-7. Vol. 1. 5534-43-12-1.
- SSA2. 2012. *NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. 2012. págs. 8-10. Vol. 2.
- . 2012. *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación*. Mexico : s.n., 2012. págs. 8-10. Vol. 2.
- STIVIL, Eduard. 2015. *Dormir bien*. España : duermens, 2015. pág. 29.
- SUÁREZ, Mariela. 2017. *Estilo de vida saludables en niños, niñas y adolescentes*. Barranquilla : s.n., 2017. págs. 15-16. 419428.

- TRINIDAD , Galicia. 2015. *Guia alimentaria para fomento de estilo de vida saludable en alumnos de primaria*. Tuxtla Gutiérrez : UNICACH, 2015. pág. 4. 675.854CH57A.
- VALENCI, Stela. 2018. *Como dormir bien: Como reconocer, prevenir y tratar las dificultades*. 1. Italia : s.n., 2018. págs. 18-20. 9788416737499.
- VALLEJO, Guadalupe. 2017. *Impacto de la promocion estilo de vida saludables para mejorar la calidad de vida*. Colombia : s.n., 2017. pág. 227. Vol. 1.
- VELÁZQUEZ, Gladys. 2016. *Fundamentos de la alimentacion saludable*. s.l. : Universidad de Antioquia, 2016. págs. 2-5. Vol. 1. 958-655-990-4.
- ZAMORA, Salvador. 2012. *Nutricion y alimentacion humana*. Colombia : Editum, 2012. págs. 17-20. Vol. 1. 8483713438.

ANEXOS

ANEXO 1. FORMATO DE ENTREVISTA



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS Y NUTRICION Y ALIMENTOS



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

Yo _____ alumno (a); padre de familia(a) del curso de: _____ y de _____ años de edad, acepto de manera voluntaria que se me incluya como sujeto de estudio en el proyecto de investigación denominado: ESTILO DE VIDA SALUDABLE, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si los hubiera y beneficios directos e indirectos de mi participación en el estudio, y en el entendido de que:

- Mi participación como alumno no repercutirá en mis actividades ni evaluaciones programadas en el curso, o en mi condición de padre de familia, no repercutirá en mis relaciones con la institución.
- No habrá ninguna sanción para mí en caso de no aceptar la invitación.
- Puedo retirarme del proyecto si lo considero conveniente a mis intereses, aun cuando el investigador responsable no lo solicite, pudiendo si así lo deseo, recuperar toda la información obtenida de mi participación.
- No haré ningún gasto, ni recibiré remuneración alguna por la participación en el estudio.
- Se guardará estricta confidencialidad sobre los datos obtenidos producto de mi participación.
- Si en los resultados de mi participación como alumno o padre de familia se hiciera evidente algún problema relacionado con mi proceso en la investigación, se me brindará orientación al respecto.
- Puedo solicitar, en el transcurso del estudio información actualizada sobre el mismo, al investigador responsable.

Nombre _____ y _____ firma _____ del _____ participante:

Nombre y firma de quien proporcionó la información para fines de consentimiento:

Testigo 1

Nombre y firma

Testigo 2

Nombre y firma

**ANEXO 2. GUÍA FOMENTO DE ESTILO DE VIDA EN LA POBLACIÓN DE RETOS
CHIAPAS**

**GUIA “FOMENTO DE
ESTILO DE VIDA
SALUDABLE EN LA
POBLACION DE RETOS
CHIAPAS”**



INDICE

- **Presentación**
- **Propósito**
- **Capítulo I: Estilo de vida saludable**
- **Capítulo II: Alimentación y nutrición**
- **Capítulo III: Dieta correcta**
- **Capítulo IV: Horas de sueño, descanso y tiempo libre**
- **Capítulo V: Actividad física y su importancia.**
- **Glosario**
- **Referencias documentales**

PRESENTACION

Esta presente guía tiene como finalidad aportar una buena orientación de estilo de vida saludable y nutrición, dirigido a padres y niños de Retos Chiapas.

La guía está basada en actividades lúdicas, con el fin de poder captar la atención y de esta manera adquieran conocimientos encaminados a la orientación para lograr estilos de vida saludables, para que les favorezca en un futuro.



PROPOSITO

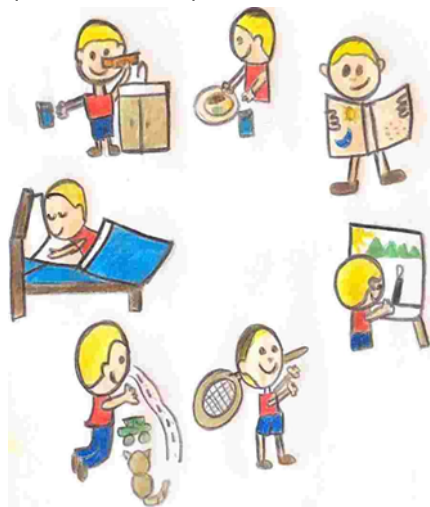


La presente guía tiene como propósito proveer información para niños y padres de familia sobre la importancia de estilos de vida saludables, aplicando actividades lúdicas con el fin que sea de su importancia y adquieran conocimientos para lograr nuevos hábitos saludables y prevenir enfermedades.

Se espera que la información que se presenta sea útil para mejorar la calidad de vida de sus hijos.

CAPITULO I: Estilos de vida saludables

Los estilos de vida saludable se refieren a comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. (Perez, 2018)



Para lograr o mantener un estado de salud se debe llevar un estilo de vida saludable, donde los principales factores son la dieta o tipo de alimentación, ejercicio, trabajo, actividad social, cuidados para prevenir enfermedades, el medio ambiente en el que se encuentra la persona (Blake, 2015)

La vida sana permite que las personas se sientan bien consigo mismo, que puedan desarrollar mejorar sus actividades y deberes, además una vida sana también ayuda a prevenir enfermedades futuras.



Tener una vida saludable aumenta la esperanza de vida de las personas, pero también la calidad en los años que viva. Llevar una vida sana es una decisión personal pero también puede ser una práctica familiar muy positiva no solo en la familia sino también a nivel social (Jimenez, 2015).

¿SABIAS QUE?
LOS ESTILOS DE VIDA
NO SALUDABLES COMO:



- Mala alimentación

- Consumo excesivo de alimentos procesados

- Falta de actividad física

- Mala higiene

- Falta de sueño

- Abuso de medicamentos

Causan fundamental el sobrepeso y la obesidad infantiles, que lleva a un gran desequilibrio en las personas.

La Organización Mundial de la Salud reconoce que la obesidad infantil se debe a cambios sociales.

Se relaciona fundamentalmente a la mala alimentación, consumo excesivo de azúcares y grasas, y a la escasa actividad física. Pero esto no depende únicamente con el comportamiento del niño, o adolescentes sino también, con el entorno familiar, social y económico, medio ambiente, educación y selección de los alimentos.

Al contrario de la mayoría de los adultos, los niños y adolescentes no pueden elegir el entorno en el que viven ni los alimentos que consumen. Asimismo, tienen una capacidad limitada para comprender las consecuencias a largo plazo de su comportamiento. Por lo que necesitan una atención especial en la lucha contra la epidemia de hábitos no saludables y enfermedades no transmisibles como sobrepeso y obesidad (Sagner, 2017).

Actividades: Mundolandia Saludable

Instrucciones: Reunirse en una mesa, el encargado del juego deberá colocar los cubos dentro de la caja y deberá revolverlas constantemente, mientras los participantes ponen su apuesta en una imagen de su elección, al terminar el encargado de revolver los cubos baja la caja y saca las imágenes para dar resultado de los ganadores.

Material: Caja, cubos con figuras e imágenes.

Objetivo: A través de las imágenes pueden identificar mejor lo diferente estilo de vida saludable y no saludables.



Actividades: Conociendo estilos de vida

Instrucciones: Reunirse en un aula, y hacer equipos de 3. Luego el encargado del juego deberá colocar una lámina donde estará dividida en dos partes; estilos de vida no saludable y estilos de vida saludables, posteriormente los participantes se encargarán de pegar unas imágenes que crean que es correcta en cada división al terminar se revisara cada lámina si se corregirá si en caso es necesario

Material: Pape pellón, figuras e imágenes, crayolas.

Objetivo: Que los participantes conozcan aún mejor los estilos de vida y puedan diferenciar entre saludables y no saludables.



Actividades: Relacionando los estilos de vida saludables.

Instrucciones: En una hoja habrá dibujos de estilos de vida saludable y no saludable, tendrán que colorearlos y colocar el texto debajo de cada imagen si corresponde a saludable o no saludable.

Material: Impresiones de los dibujos, colores, pegamento.

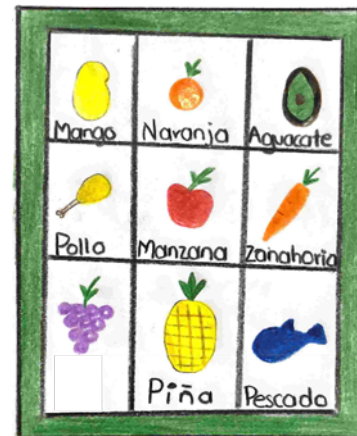
Objetivo: Que los participantes conozcan mejor e identifiquen con las imágenes cuales son los estilos de vida saludables y no saludables.

Actividades: Lotería saludable.

Instrucciones: Se les dará a todos los participantes una carta y así empezar el juego donde se va mencionando las imágenes que tienen que eliminar y ver el ganador, el que complete primero todas sus imágenes es el ganador.

Material: Impresiones con las imágenes.

Objetivo: Que los participantes sepan identificar con las imágenes todo lo relacionado con los estilos vida.



CAPITULO II: Alimentación y nutrición

La alimentación es la ingestión del alimento por parte del organismo para promoverse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.



La nutrición es el proceso mediante el cual el cuerpo recibe, transforma e incorpora los nutrientes que aporta energía y materia necesaria para el mantenimiento de la vida (Jimenez, 2015).

La alimentación es una parte importante de nuestra vida, a través de ella obtenemos energía, pero también es importante porque es un proceso emocional, alimentación y emociones están conectadas, por eso una buena alimentación debe ser agradable, en un contexto social o familiar, como comer o cenar juntos, tranquilos y despacio. (Hernandez, 2016)

Los seres humanos igual que los restos de los seres vivos necesitan, además del agua que es vital, una variada y equilibrada nutrición que es fundamental para la vida (Moron, 2017).



UNA NUTRICION ADECUADA DEBE CUBRIR:

- Requerimientos de energía a través de carbohidratos, proteínas y grasas.
- Vitaminas y minerales
- Hidratación basada en el consumo de agua.

Actividades: Ruleta rusa (Niños).

Instrucciones: Cada participante le dará una vuelta a la ruleta dependiendo que imagen le toque tendrá que identificar y expresar lo que significa.

Material: Cartón, hojas de colores, resistol e imágenes.

Objetivo: Cada participante conocerá más a fondo sobre el tema a través de este juego y tenga más en claro el concepto de alimentación y nutrición.



Actividades: Exposición (Padres).

Instrucciones: Reunir a los padres de familia para darles a conocer el tema de alimentación-nutrición y la importancia de estos temas para sus hijos.

Material: Proyector, computadora y audio.

Objetivo: conocer más a fondo la importancia de este tema.



Actividades: ¿Adivina quién soy? (NIÑOS)

Instrucciones: Se mostrará una hoja con algunas pistas de frutas y verduras y cada participante tendrá que adivinar que alimento está a la vuelta de la hoja. Esta actividad se trabajará en equipos de 5 personas.

Material: Hojas, impresiones e imágenes.

Objetivo: Conocer más a fondo e identificar frutas y verduras.

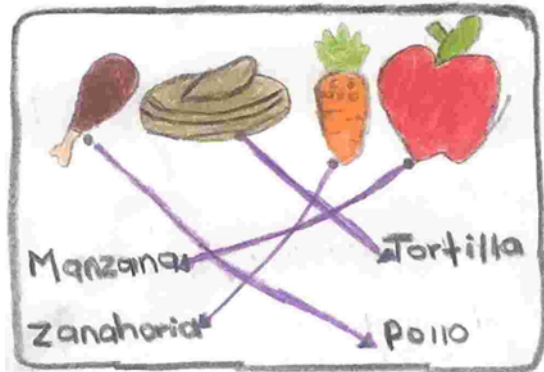


Actividades: Relacionando los alimentos

Instrucciones: En el pizarrón habrá dibujos de diferentes tipos de alimentos, y por otro lado el nombre de cada uno, los participantes tendrán que poner la imagen a un lado del nombre correspondiente.

Material: Impresiones, imán, colores.

Objetivo: identificar y conocer los alimentos, también relacionarlo con su nombre.



CAPITULO III: Dieta Correcta



El plato del bien comer (SSA2, 2012).

COMPLETA: Incluye los alimentos de los tres grupos según el plato del bien comer

EQUILIBRADA: Que los nutrientes nos brinden las proporciones recomendadas para el buen funcionamiento del organismo

VARIADA: Incluir alimentos de los tres grupos en cada comida de acuerdo con lo que esté al alcance de las posibilidades económicas, debe ser agradable en color, olor, consistencia, así como la preparación, debe ser variada para evitar monotonía.

ADECUADA: de acuerdo con las costumbres, tradiciones, gustos, religión, y posibilidades económicas de casa familia.

SUFICIENTE: Consumir la cantidad adecuada de alimentos para cubrir las necesidades nutricionales.

Actividades: Memorama de los alimentos (Niños).

Instrucciones: Hacer parejas, en una mesa estarán las figuras revueltas, cada uno deberá voltear 2 cartas hasta encontrar las imágenes iguales.

Material: Tarjetas con imágenes

Objetivo: Que los niños identifiquen los alimentos y grupos, que expliquen con sus propias palabras lo que entendieron.



Actividades: Taller del plato del bien comer (Padres).

Instrucciones: Se llevará a cabo una plática del tema del plato del bien comer y sus importancias, posteriormente se pasará una actividad donde las mamás harán su propio plato de acuerdo con lo que entendieron del tema y con que crean que sea correcto.

MATERIAL: Proyector, bocinas, computadora, imágenes, platos.

Objetivo: Conocer cómo debe estar bien constituido un buen plato del bien comer y las variedades que debe llevar.



Actividades: Coloreando el plato del bien comer

Instrucciones: Se les dará un dibujo del plato de buen comer y cada participante lo tendrá que colorear como cree correcto, dependiendo de las partes del plato del bien comer.

Material: Hojas, colores

Objetivo: Que los niños identifiquen los colores que lleva el plato del bien comer y qué significado tiene cada uno.



Actividades: Elaborando carteles

Instrucciones: En una cartulina se dibujará imágenes de frutas y verduras y tendrán escrito algunos de sus beneficios de cada alimento, los participantes tendrán que pegarles sopa en el contorno de cada alimento y pintarlos. Posteriormente tendrán que pegarlos en algún espacio de la institución.

Material: Sopa, pinturas, pegamentos, dibujos.

Objetivo: Que los participantes identifiquen mejor cada alimento y tengan más conocimiento de sus beneficios de cada uno.



Capitulo IV: Horas de sueño, descanso y tiempo libre.



Dormir bien o mal es tan importante como llevar una buena alimentación. Un mal descanso tiene consecuencia negativa sobre el cuerpo, no solo afecta físicamente sino también en el estado mental, al igual que otros efectos como pérdida de peso, mala concentración, cambios de humor además de que favorece el desarrollo de enfermedades. La idea de dar un buen descanso al cerebro es que órganos corporales de suma importancia como el corazón, hígado y los riñones trabajan las 24 horas del día.

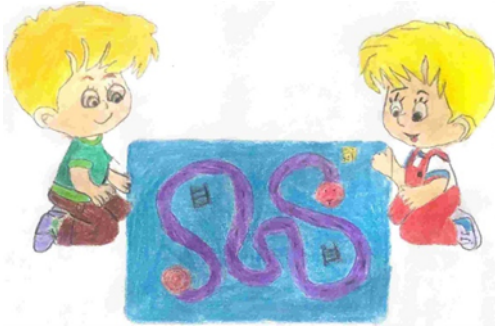
Otras sugerencias son que el sueño actúa como una función de conservadora de energía, mejora la capacidad intelectual, ayuda a la coordinación y previenen enfermedades (Martin, 2016).

Actividades: Serpientes y escaleras (niños)

Instrucciones: se jugará de 3 participantes y cada uno tendrá que lanzar el dado grande, dependiendo el número que les toque tendrán que avanzar en el tapete de serpientes y escaleras. Deberán tener cuidado con las diferentes trampas que se encuentra en el tapete

Material: Pellón, imágenes, colores, plumones, resistol, tijeras, cartulinas.

Objetivo: Que los niños conozcan e identifiquen un buen descanso y las horas de sueño y lo que pueden hacer en tiempo libres.



Exposición de Higiene y Salud (Niños).

Instrucciones: Reunir a todos los niños para darles a conocer el tema de higiene y salud en lo que se incluirá temas como lavado de manos y aseo personal, así como la importancia y beneficios que tienen.

Material: Laminas, sala audiovisual.

Objetivo: Conocer más a fondo la importancia de este tema.



Actividades: Trípticos (Padres)

Instrucciones: se repartirán trípticos de acuerdo el tema de horas de sueño, descanso y tiempo libre.

Material: hojas de impresión con informaciones

Objetivo: que los padres por medio del tríptico conozcan la importancia que tienen las horas de sueño, descanso y tiempo libre en sus hijos



Actividades: Twister de mi día a día.

Instrucciones: En el piso se pondrán un cuadro con cinta, dentro de ellas tendrán imágenes de hábitos cotidianos posteriormente se irán mencionando y el participante tendrá que pararse sobre la imagen correcta.

Material: Cinta adhesiva, dibujos.

Objetivo: Que conozcan los hábitos, las horas de sueño y sus tiempos libres que deben de llevar día con día.



CAPITULO V: Actividad física y su importancia

Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tengan en consiguiente gasto de energía.

Las personas que practican actividad física con frecuencia fortalecen sus músculos y mejoran su coordinación por lo que les permite mantener una buena coordinación permitiéndoles seguir siendo activos y preservar un nivel de vida independiente.

La buena noticia es que, hasta ejercicios moderados, como caminar, bailar, subir escaleras producen beneficios para la salud (Bives, 2012)

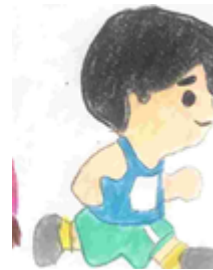


Actividades: Clase de activación física (Niños).

Instrucciones: Se llevará a cabo una clase de activación física fuera de las aulas, aproximadamente 30 min. La activación física ira al ritmo de la música y se les invitara a los maestros y demás del personal que también participen.

Material: Bocinas, pelotas, aros, pompones.

Objetivo: Que los niños aprendan que hacer activación física tiene grandes beneficios en la salud, pero también se puede realzar de una forma muy divertida.



Actividades: Teatro guiñol (Niños).

Instrucciones: Se reunirán todos los niños para darles una función del teatro guiñol y darles el tema de actividad física y su importancia

Material: Teatro, marionetas, audio,

Objetivo: Por medio de la obra los niños conocerán un poco más acerca del tema y los beneficios que se obtienen.



Actividades: Caminito de la salud.

Instrucciones: En el piso se pondrán caminitos con cinta de diferentes formas, los participantes tendrán que buscar una pareja y posteriormente tendrán que tomarse de la mano e ir pasando los caminitos y las diferentes pruebas.

Material: Cinta, pelotas, lasos.

Objetivo: Que los participantes realicen un poco de actividad física y tengan en cuenta que tiene grandes beneficios para su salud.



Actividades: Maratón (Niños y padres de familia)

Instrucciones: Cada niño con sus padres de familia deberán participar en el maratón que se llevara a cabo dentro de la institución, habrá diferentes actividades y en cada una de ellas encontraran mensajes relacionados con el tema.

Material: Pelotas, aros, música, banderines y sobres con mensajes.

Objetivo: A través de esta actividad los padres e hijos reforzarán el tema y tendrán convivencia familiar.



GLOSARIO

ALIMENTACION: La alimentación es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

ACTIVIDAD FISICA: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

DIETA: Es la suma de las comidas que realiza una persona u otro organismo

INGESTION: Es la introducción de la comida a través de la boca que se dirige hacia el aparato digestivo al servicio de la alimentación o de la hidratación.

MONOTONIA: Hace referencia a la falta de variedad en cualquier cosa.

NUTRICION: La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

NUTRIENTES: Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos con propiedades específicas sobre el funcionamiento de nuestro organismo.

REQUERIMIENTOS: Petición de una cosa que se considera necesaria

SALUD: Estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

VITAL: Que es tan importante o necesario que resulta indispensable para algo.

--	--

REFERENCIAS DOCUMENTALES

Bives, Rocio de Carmen.*Fomento de la activacion fisica en Comision federal de electricidad* . 1. Tuxtla Gutierrez : Unicach, 2012. págs. 22-25. 72586.

Blake, Andre.*Hacia un estilo de vida saludable*. Buenos Aires : Geudeba , 2015. págs. 1-4. Vol. 1.

Garcia, Luis.*Vida Sana*. 2020.

Gomez, Beatriz.*Eficacia de la activacion fisica sobre el control de sobrepeso y dislipidemias en adultos*. 1. Tuxtla Gutierrez : Unicach, 2015. págs. 19-21. Vol. 1. 88544.

Hernandez, Marco.*Alimentacion infantil*. Madrid : s.n., 2016. 84-7978-509-8.

Jimenez, Veronica.*Guia de alimentacion saludable para estancias infantiles en Chiapas*. [ed.] Unicach. Truxtla Guitierrez Chiapas : s.n., 2015. págs. 23-28. 71187.

Martin, Beatriz. *Dia mundial del sueño: Importancia de dormir bien*. Madrid : s.n., 2016.

Moron, Dayana.*Alimentacion Saludable*. Roma : Limusa, 2017. págs. 44-46. Vol. 1. 224-553-33-2.

Perez, Paloma.*Estilo de vida saludable*. s.l. : Created Space, 2018. pág. 594. 1984120646.

Rosales, Antonio.*Educacion fisica para niños con necesidades especiales*. España : Universidas estatal a distancia , 2016. Vol. 1. 84-88751-22-2.

Sagner, Michael. *Medicina del estilo de vida, habitos, entorno, prevencion y entorno a la salud*. España : Elviesier, 2017. 978-84-9022-895-1.

SSA2. *Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios basicos de salud. Promocion y educacion para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientacion*. Mexico : s.n., 2012. págs. 8-10. Vol. 2.

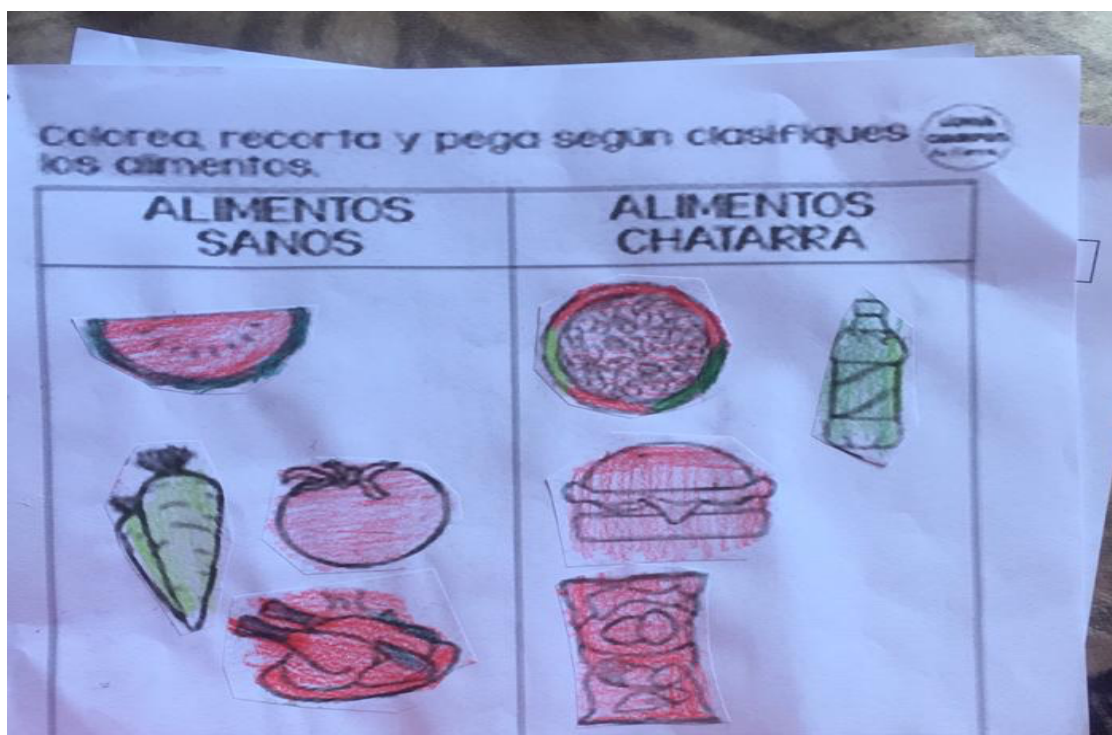


Figura 7. Actividad: Colorea los alimentos saludables y no saludables.



Figura 8. Evidencia de taller: Colorea las frutas



Figura 9. Actividades del tema: Dieta correcta.



Figura 10. Evidencia de actividades realizadas en casa durante esta pandemia.

APÉNDICES

Apéndice A. Organización Mundial de la Salud, técnicas del correcto lavado de manos.

Principales hábitos de higiene personal y su importancia:

El correcto lavado de manos en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención:

- Mojar las manos con agua de la llave.
- Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos
- Cepillar muy bien las uñas.
- Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
- Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
- Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.



Figura1. Técnicas del correcto lavado de manos (OMS).

Apéndice B. Norma oficial mexicana nom-043-ssa2-2012, servicios básicos de salud.

Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Dieta correcta: A la que cumple con las siguientes características:

Completa. Que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos.

Equilibrada. Que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí.

Inocua. Que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y se consuma con moderación.

Suficiente. Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.

Variada. Que incluya diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Adecuada. Que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar sus otras características (SSA2, 2012).



Figura 2. Plato del bien comer. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012