

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS
Y ADMINISTRATIVAS
CARRERA DE ECONOMÍA**

HABILIDADES PARA LA VIDA
Ing. SANDRA HUILCAPI PEÑAFIEL M.D.E.

CONTENIDO

UNIDAD II

AUTOCUIDADO FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL

2 1 AUTOCUIDADO FÍSICO

2.1.1 SALUD E HIGIENE PERSONAL

2.1.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL UNIVERSITARIO

2.1.3 SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

2.2 AUTOCUIDADO EMOCIONAL

2.2.1 ADAPTACIÓN AL CAMBIO Y APRENDIZAJE

2.2.2 MANEJO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

CONTENIDO

UNIDAD II

AUTOCUIDADO FÍSICO, EMOCIONAL Y SOCIAL

2.3 AUTOCUIDADO SOCIAL

2.3.1 ADAPTACIÓN AL MEDIO AMBIENTE

2.3.2 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO SOCIAL

2.4 PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

2.4.1 CAUSAS Y CONSECUENCIAS

2.4.2 ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN



2.1.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL UNIVERSITARIO

¿QUÉ SE ENTIENDE POR ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida y en situación de salud.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

2.1.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL UNIVERSITARIO

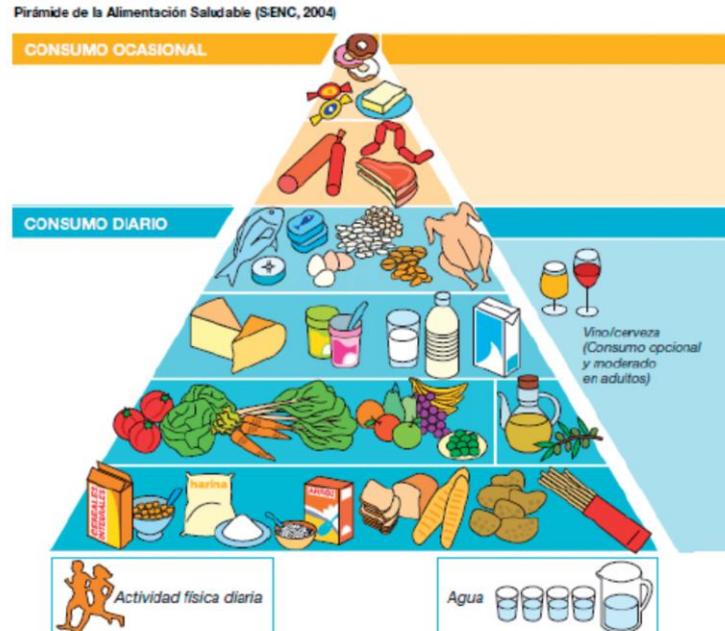
¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una dieta saludable debe reunir las siguientes características:

- Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.

2.1.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL UNIVERSITARIO

- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.



2.1.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL UNIVERSITARIO

- Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios



Actividad física diaria

Agua



2.1.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL UNIVERSITARIO

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DEBE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Los alimentos se agrupan en función de su composición mayoritaria en nutrientes, reflejada en las tablas de composición de los alimentos, que son muy utilizadas para planificar la dieta. Otra forma de clasificarlos se basa en la utilización o rentabilidad que el organismo obtiene de cada uno de los nutrientes contenido en un alimento determinado.

2.1.3 SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

EN EL AULA VIRTUAL VA A ENCONTRAR EL FOLLETO DEL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA SOBRE LA SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA.