



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

María Guadalupe Contreras García 4ª Sesión

Objetivos:

- ✓ Autoevaluar mis estilos de vida
- ✓ Generar estrategias grupales para adoptar estilos de vida saludables
- ✓ Planear acciones generativas para compartir con otros

Estilos de vida saludables



A still life composition of various healthy foods. In the background, a glass of white milk stands next to a bowl of brown eggs. In the foreground, a wooden cutting board holds a variety of items: a piece of raw salmon, a piece of raw chicken breast, a hard-boiled egg cut in half, a bunch of fresh basil, a small bowl of sesame seeds, a bowl of white beans, a whole avocado, several small yellow potatoes, a head of broccoli, and a mix of nuts including almonds, cashews, and walnuts. The entire scene is set against a light, neutral background.

Alimentación adecuada

Alimentación adecuada	NIVEL DE CUMPLIMIENTO (1) Se cumple totalmente (2) Se cumple parcialmente (3) No se cumple (especifique en que no cumple)	MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO (1) Falta de tiempo (2) Desconocimiento (3) Cuestiones económicas (4) Otros (especificar)	ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE	TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO (1) Un mes (2) Dos meses (3) Otro tiempo (especificar)
1.- Consumo alimentos bajos en contenido de grasas saturadas (manteca, mantequilla, empanizados).			Verde: generar el ambiente de bajo consumo en grasas Amarillo: Reflexionar y suprimir los alimentos empanizados Rojo:	
2.- Consumo alimentos bajos en azúcares refinados			Amarillo: Modificar la forma de preparación, agregar nutrientes dulces	

Alimentación adecuada	NIVEL DE CUMPLIMIENTO (1) Se cumple totalmente (2) Se cumple parcialmente (3) No se cumple (especifique en que no cumple)	MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO (1) Falta de tiempo (2) Desconocimiento (3) Cuestiones económicas (4) Otros (especificar)	ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE	TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO (1) Un mes (2) Dos meses (3) Otro tiempo (especificar)
3. Consumo alimentos con bajo contenido de sal (o no agrego sal en las comidas)			Disminuir la cantidad, agregar hierbas de olor, especias.	
4. Consumo frutas y verduras todos los días		Económico	Organización, presupuesto, priorizar las necesidades personales. –tener mi huerto	priorizar las prioridades

Alimentación adecuada	NIVEL DE CUMPLIMIENTO (1) Se cumple totalmente (2) Se cumple parcialmente (3) No se cumple (especifique en que no cumple)	MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO (1) Falta de tiempo (2) Desconocimiento (3) Cuestiones económicas (4) Otros (especificar)	ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE	TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO (1) Un mes (2) Dos meses (3) Otro tiempo (especificar)
5. Consumo pescado por lo menos una vez por semana.			Ver beneficios en mi salud, hacer presupuesta	
6. Consumo carnes rojas (res o cerdo) máximo dos veces por semana				