

1. RESUMEN EDITORIAL

Un estilo de vida es un hábito que se genera con una constante repetición que termina siendo automatizado de forma que resulta con el tiempo fácil de hacerlo. El ejercicio, la buena alimentación, leer, saludar, estar bien emocionalmente, son sólo algunos de los vario aspectos en que un ser humano puede ser lograr estilos de vida saludables. Uno de los periodos fisiológicos que genera diversos cambios metabólicos, es el embarazo, donde se conoce de los beneficios que conlleva hacer una actividad física, por tal motivo el artículo *“El impacto de la alimentación y la actividad física durante el embarazo”*, muestra los beneficios, recomendaciones de hacer ejercitarse y alimentarse adecuadamente de forma que permita un beneficio y salud materno infantil.

Este artículo se articular y continúa con el de *“¿Actividad física o ejercicio? ¿Qué debemos hacer? donde se identifican”* desde las actividades moderadas a vigorosas hasta las actividades simples como caminar, limpiar, sentarse, barrer, lavar así como diversas actividades, por lo que este artículo permitirá generar alternativas y opciones de ejercicio, actividad física y como medirla, así como las implicaciones conductuales que ello conlleva para su sostenibilidad.

Pero además de los programas que generan estilos de vida saludables, se cuenta con programas como el que se comparte en el artículo *“Programa de gestión en seguridad alimentaria y nutricional en la comunidad de Otilpan, Tlalnahuayocan, Veracruz”*, donde se promovió la mejora de una tortilla propia de la región que además de promover su consumo se permita su venta a otras comunidades y población. Pero es importante mantener en todos estos programas, la seguridad alimentaria en el hogar de las mujeres productoras y posterior pensar en su comercialización para lograr la seguridad alimentaria a costa de consumir los recursos nutrimentales de la región.

Aceptar nuevos retos o estilos de vida, conlleva una participación importante de nuestro cerebro, por lo que leer el artículo *“Las funciones ejecutivas: el control inhibitorio del comportamiento alimentario”* permitirá comprender que esperar un cambio en las personas, como: bajar de peso, consumir más fruta y verdura, tiene una gran cantidad de

mensajes que tendrán que ser procesados hasta su ejecución y si a esto agregamos los estímulos visuales de los alimentos procesados, que son accesibles y económicos, permiten identificar la dificultad de realizar un cambio sostenible en la población. Por lo que, cuando se quiera combatir los estilos de vida que generan obesidad, se deberá considerar el análisis del papel de las funciones ejecutoras.

Dra. C. Rebeca Monroy Torres. Directora Editorial