



**Nombre del alumno:** MONICA  
VALDEZ ACEVEDO

**Nombre del trabajo:** MAPA  
CONCEPTUAL

**Materia:** TRASTORNOS DE LA CULTURA  
ALIMENTARIA

**Grado:** NOVENO CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 29 DE FEBREORO DE 2020.

¿Que son los Hábitos alimentarios?



## HÁBITOS ALIMENTARIOS

La alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo.

Esto depende de varios factores, entre ellos:

- ❖ Los gustos y los hábitos alimenticios.
- ❖ Los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir
- ❖ Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos.
- ❖ Ciertas creencias individuales y sociales; estas No siempre favorecen a una "buena alimentación".

A menudo, la escasez de recursos económicos hace que la cantidad o la calidad de los alimentos que se consumen no sean adecuadas. En otros casos, las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia. Simplemente, tenemos "la costumbre" de comer determinados alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones. A veces, es por la suposición de que tal alimento "hace bien" o "hace mal", o tal otro "engorda", que los consumimos o dejamos de hacerlo.

Muchas veces, estas creencias no tienen fundamento científico. Son "modas" que se instalan, y en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental la publicidad y los medios masivos de comunicación. En ocasiones, la falta de tiempo hace que compremos comidas elaboradas fuera del hogar o que no comamos alimentos que son benéficos para el organismo porque supuestamente dan "dan más trabajo" en su preparación.

Los hábitos alimentarios se pueden definir como; aquellos hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación.

Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.

La importancia de los hábitos alimentarios sanos recae en que Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.