



Nombre del alumno: Eva Lizeth Alfaro Zambrano

Nombre del profesor: L.N Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Resumen

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9°. CUATRIMESTRE

Grupo: A



Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de mayo del 2020.

La alimentación cumple un papel muy importante en la salud de cada ser humano, es importante en cualquier etapa de la vida, ya que se adecua a las necesidades de cada persona.

La etapa preescolar y escolar es de vital importancia ya que en ellas es donde se instruye u orienta al niño a que alimentos consumir y es fundamental que los padres los orienten adecuadamente para asegurar un estilo de vida saludable.

Una mala alimentación puede ser causante de desnutrición y obesidad, y parte de ella se ve influenciada por la sociedad, hoy en día existe una infinidad de alimentos en el mercado, algunos pueden ser de buena calidad nutricional, pero la mayoría de ellos son comida chatarra que no favorecen en nada a nuestro organismo sino todo lo contrario, ya que la mayoría de ellos contienen una cantidad exagerada de azúcar, más de la que nuestro cuerpo necesita o son altos en grasas saturadas o trans haciéndolos de mala calidad. Es por ello que es importante saber orientar a los niños de los alimentos que son saludables y de beneficios para ellos, es necesario dedicarles tiempo para enseñarles y asegurarse de que entiendan cuales son los alimentos que aportan nutrientes de calidad.

Tomando en cuenta que la obesidad es causada por una ingesta mayor de calorías de las que necesita y la falta de actividad física, en la actualidad se ven a la mayoría de los niños frente a los televisores o videojuegos pasando mucho tiempo sentados sin moverse, por ello es relevante inculcarle a los niños a que realicen actividad física ya que ayudara a gastar parte de las calorías que ingiere en el día, mantenerlo en un peso saludable y ayudar tener una buena función cardiovascular. Además que está comprobado que los niños que padecen obesidad en su niñez son aquellos que tienen una gran probabilidad de ser obesos en la edad adulta o que desarrollen alguna enfermedad crónica degenerativa.

También es conveniente ser el ejemplo de los niños y realizar chequeos de rutina para llevar el control de peso, talla y circunferencia de cintura.

Por ello es crucial enseñarles a los niños a alimentarse adecuadamente para no sufrir las consecuencias de una mala nutrición.