

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE ESCUELA DE MEDICINA

**MATERIA:**

NUTRICIÓN

**CATEDRÁTICO:**

LIC. DANIELA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

**PRESENTA:**

AXEL DE JESÚS GARCÍA PÉREZ

**TRABAJO:**

HÁBITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIAS

**GRADO Y GRUPO:**

3° B

**LUGAR Y FECHA:**

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS. 30 DE OCTUBRE DE 2020

## HÁBITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIAS

Desde el momento en el que nos encontramos en el útero de la madre, a cuando nacemos y a lo largo de nuestra vida empezamos con una alimentación inculcada, cuando nacemos tenemos una alimentación por parte de la madre o innata, la cual es la alimentación a pecho, características de los animales mamíferos. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos. De este modo, pueden ser modificados, aunque el proceso sea largo.

Frecuentemente, el apetito está relacionado con los hábitos alimentarios que se han ido adquiriendo desde niño, pues en cada casa existen distintas formas de preparar y de consumir los alimentos.

Algunas prácticas alimentarias son más saludables que en otros, pero como ya se sabe, el exceso de alimentos fritos o consumo de grasas de origen animal, o como de la costumbre que tiene la de salar los alimentos en excesos, el escaso consumo de verduras y frutas crudas hacen que los niños estén más propensos a padecer de adultos ciertas enfermedades relacionadas al corazón principalmente como la hipertensión arterial, la obesidad, el tener un colesterol alto, diabetes, entre otros. Si los niños comen más de lo que necesitan en forma cotidiana, aumentan sus depósitos de grasa, apareciendo sobrepeso u obesidad.

Es por ello la importancia la promoción del consumo de lácteos, de verduras, de frutas, y evitar el consumo de los alimentos fritos, requiere de un accionar paulatino y constante, ya que el cambio de hábitos se logra de manera muy lenta y aplicando métodos que involucren positiva mente a las familias y si se cumple esto, se logrará una dieta bastante saludable y beneficiosa.