



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Alumno:**  
**Oscar Eduardo Flores Flores**

**Grado: 3 semestre**

**Grupo: B**

**Tema:**  
**Hábitos y costumbres alimenticias**

## HABITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIAS

**Habito:** En las ciencias de la salud, en particular a las ciencias del comportamiento, se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente y puede ser beneficioso o incluso dañino.

**Costumbre:** Costumbre es un hábito o tendencia adquirida por la práctica frecuente de un acto.

Las costumbres de la vida cotidiana son distintas en cada grupo social conformando su idiosincrasia distintiva, que, en el caso de grupos definidos localmente, conforman un determinado carácter nacional, regional o comercial.

### ¿Qué son los hábitos y costumbres alimentarias?

Los alimentos proporcionan a nuestro cuerpo la energía que necesitamos para funcionar. La comida también forma parte de la tradición y la cultura.

Esto puede significar que las comidas también tengan un componente emocional.

Para muchas personas, cambiar sus hábitos alimenticios es muy difícil.

La conducta alimentaria que se trae desde el nacimiento (es decir, que es innata) es una alimentación a pecho, propia de los mamíferos.

Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos de tal modo que están pueden ser modificados, aunque con un proceso algo largo.

### Hábitos y costumbres alimentarias mala:

- Comer rápido, con prisas y comida preparada o 'basura'.
- Exceso de alcohol, grasas saturadas y azúcares. Acostarse nada más comer.
- Comer mientras se trabaja o se hace algo importante.



### Hábitos y costumbres alimentarias buenas:

- Controlar las porciones.
- Consumir Frutas y Vegetales.
- Distribuir adecuadamente las comidas diarias.
- Tomar Agua.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Evitar el consumo de comida chatarra.
- Tomar alimentos ricos en fibra.



### Complementos que pueden ayudar a mejorar nuestros hábitos y costumbres alimentarias:

1. Realizar un diario de lo que consumimos.
2. Leer el etiquetado en los productos procesados.
3. Mantenernos lo menos estresados posible.
4. Mantenernos activos.
5. Llevar un plan nutricional variado y balanceado.



## REFERENCIA:

1. Colaboradores de los proyectos Wikimedia. (2007, November 6). comportamiento aprendido, repetido regularmente. Wikipedia.Org; Wikimedia Foundation, Inc. [https://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1bito\\_\(ciencias\\_de\\_la\\_salud\)](https://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1bito_(ciencias_de_la_salud))
2. Colaboradores de los proyectos Wikimedia. (2003, February 15). hábito o tendencia adquirido por la práctica frecuente de un acto. Wikipedia.Org; Wikimedia Foundation, Inc. <https://es.wikipedia.org/wiki/Costumbre>
3. Hábitos y costumbres alimentarias - Vive Saludablemente. (2020). Hábitos y costumbres alimentarias - Vive Saludablemente. Google.Com. <https://sites.google.com/site/tipsnutricionales/poll#:~:text=La%20conducta%20alimentaria%20que%20se,aunque%20el%20proceso%20sea%20largo.>
4. Comportamientos y hábitos alimentarios: MedlinePlus enciclopedia médica. (2016). Medlineplus.Gov. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000349.htm>