



Nombre de alumno:

Karine Abigail Vicente Villatoro

Nombre del profesor:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo:

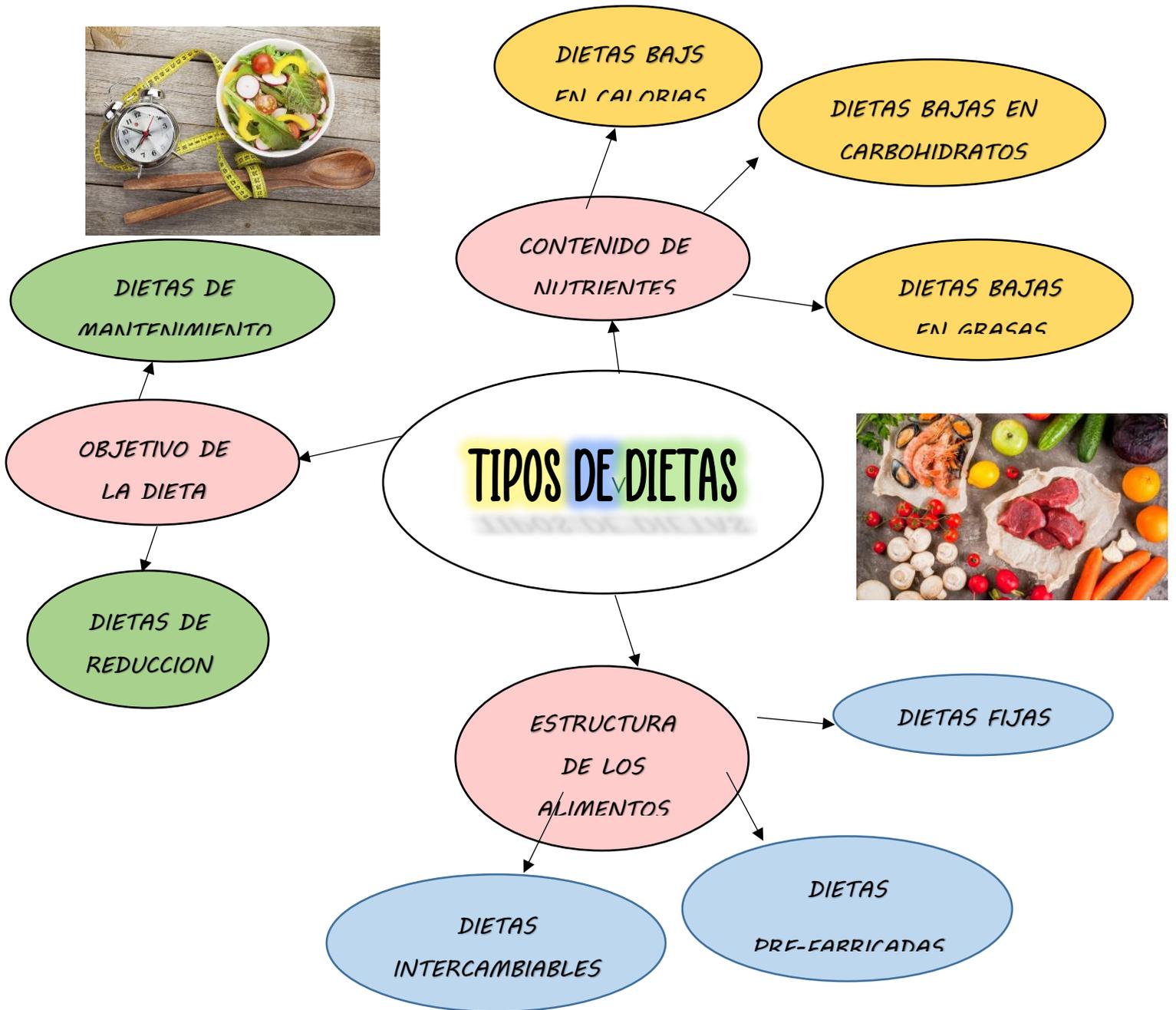
Mapas mentales y ensayo

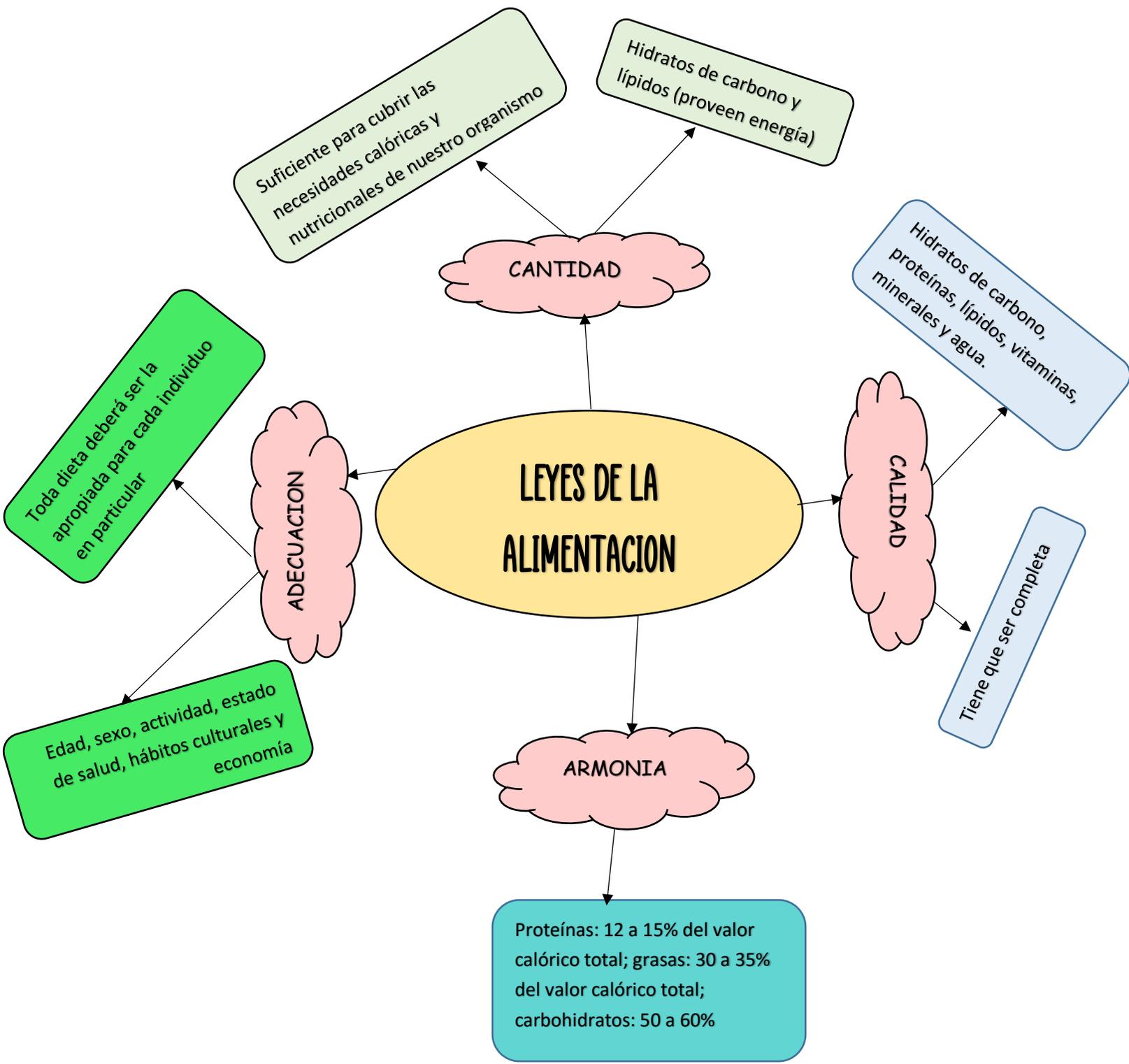
Materia:

Introducción a la alimentación

Grado: 1°

Grupo: "A"





INTRODUCCION

El ensayo es una breve explicación de los hábitos alimenticios y como es que vamos desarrollando este estilo de vida desde la niñez El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo de la familia (factores sociales, económicos y culturales), del ámbito escolar y a través de la publicidad. En un principio, la familia desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia, el papel dela familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencias sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente.

HABITOS ALIMENTICIOS

Los hábitos alimenticios son conocidos también como régimen alimenticio o dieta estos son un conjunto de sustancias que nosotras las personas ingerimos para poder vivir, esto es parte de nuestro estilo de vida los hábitos alimentarios juegan un importante papel en la salud y en la enfermedad de las personas, es por eso que esto se va inculcando desde la niñez ya que es la etapa donde van aprendiendo como, cuando y donde deberían consumir los alimentos. Como bien sabemos un hábito alimenticio es una especie de patrón que las personas siguen diariamente ya sea por sus preferencias alimentarias al igual que su cultura y la frecuencia en la que consumen sus alimentos. Este hábito del ser humano comenzó a transformarse en algo más que alimentarse y se comenzó a distinguir variedad de colores, olores y sabores. Un buen hábito alimenticio incluye alimentos de todos los grupos y cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades como la obtención de energía y obtención de nutrientes o ya sea para reponer el desgaste físico del día, la alimentación debe de ser completa, equilibrada, suficiente, higiénica y variada.

Los periodos en los que deberíamos alimentarlos Son 5 desayuno media mañana almuerzo merienda y cena ya que los alimentos son nuestra única fuente de energía y nutrientes que son necesarios para nuestra buena salud y buena condición física que nos permitirá realizar nuestras actividades diarias.

Algunos consejos para una buena alimentación en los adultos es ingerir legumbres consumir moderadamente leche y productos lácteos, incluir en la dieta carne, pollo, huevos y pescado de manera regular y en cantidades normales limitar las rasas y aceites en la dieta.

DIETA MEDITERRANEA

La dieta mediterránea es uno de los planes de alimentación más saludables que se ha podido reconocer ya que esa dieta reduce en consumo de carne para poder incrementar los carbohidratos, también es reconocida por la Organización Mundial de la Salud como una dieta sana y sostenible, y por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura como un activo cultural intangible.

Los principales componentes de la dieta mediterránea incluyen el consumo diario de vegetales, frutas, granos enteros y grasas saludables, el consumo semanal de pescado, aves, frijoles y huevo, también porciones moderadas de productos lácteos y el consumo limitado de carne roja

CONCLUSION

Los hábitos alimenticios son una etapa que se lleva a cabo desde niño donde los padres son la primera fuente de la cual aprendemos a alimentarnos mediante la imitación y conforme vamos creciendo también vamos creando grupos sociales donde podemos aprender las diferentes formas de alimentarse o las diferentes culturas que tienen otras personas.

La dieta mediterránea es una de las dietas más saludables que existen gracias a la limitación de carnes rojas y cambiarlas por las carnes blancas y otros tipos de alimentos de los grupos alimenticios cabe mencionar que esta dieta el aceite que es más fundamental en la preparación de las comidas es el aceite de oliva.

Bibliografía

- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/mediterranean-diet/art-20047801>
- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>