

- 
- Trastornos de la cultura alimentaria
  - Tema: Hábitos alimenticios en niños
  - Licenciatura en nutrición
  - Cuatrimestre: 9° cuatrimestre
  - Alumno: Belén Abril Pimentel cruz
  - Catedrático/a: Julibeth Martínez

# HABITOS ALIMENTARIOS



## Origen

Los hábitos alimentarios nacen en la familia.

Pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los pares y con el medio social.

Las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones

Sufren las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias

Y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria.

La alimentación

Es una necesidad fisiológica necesaria para la vida

Comer

Vinculado por un lado al saciar hambre para poder vivir.

Por otro lado al buen gusto, y la combinación de ambos factores

Forma evidente, vista, olfato, gusto, y tacto, y por otro lado el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre el alimento

## Evolución

El comportamiento alimentario, se ha producido como consecuencia de diferentes factores.

Factores como:

Paso de economía de autoconsumo a una economía de mercado

Trabajo e la mujer fuera de casa

Nuevos sistemas de organización en las familias

Los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario

Son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros.

Comprenden un conjunto de habilidades que desempeñan un papel de mecanismo.

Los cuales organizan y orientan la conducta ordinaria.

Los cuales organizan y orientan la conducta ordinaria.

## Posibilidades educativas

Los padres y educadores de los niños y adolescentes tienen un papel esencial en la educación alimentaria

Transmitir la importancia que tiene la alimentación

En el momento de las comidas, enseñarles los buenos hábitos como lavarse las manos antes de comer, los buenos modales en la mesa, comer despacio y con tranquilidad, etcétera.

Dejar que ayuden en la cocina, haciéndoles partícipes, para que aprendan los peligros y los buenos quehaceres

Mantener conversaciones en la mesa, para que ellos puedan expresar sus experiencias y opinen de los olores y sabores de los alimentos



