



**Nombre de alumno: Ángeles Anarela Aguilar Rodríguez**

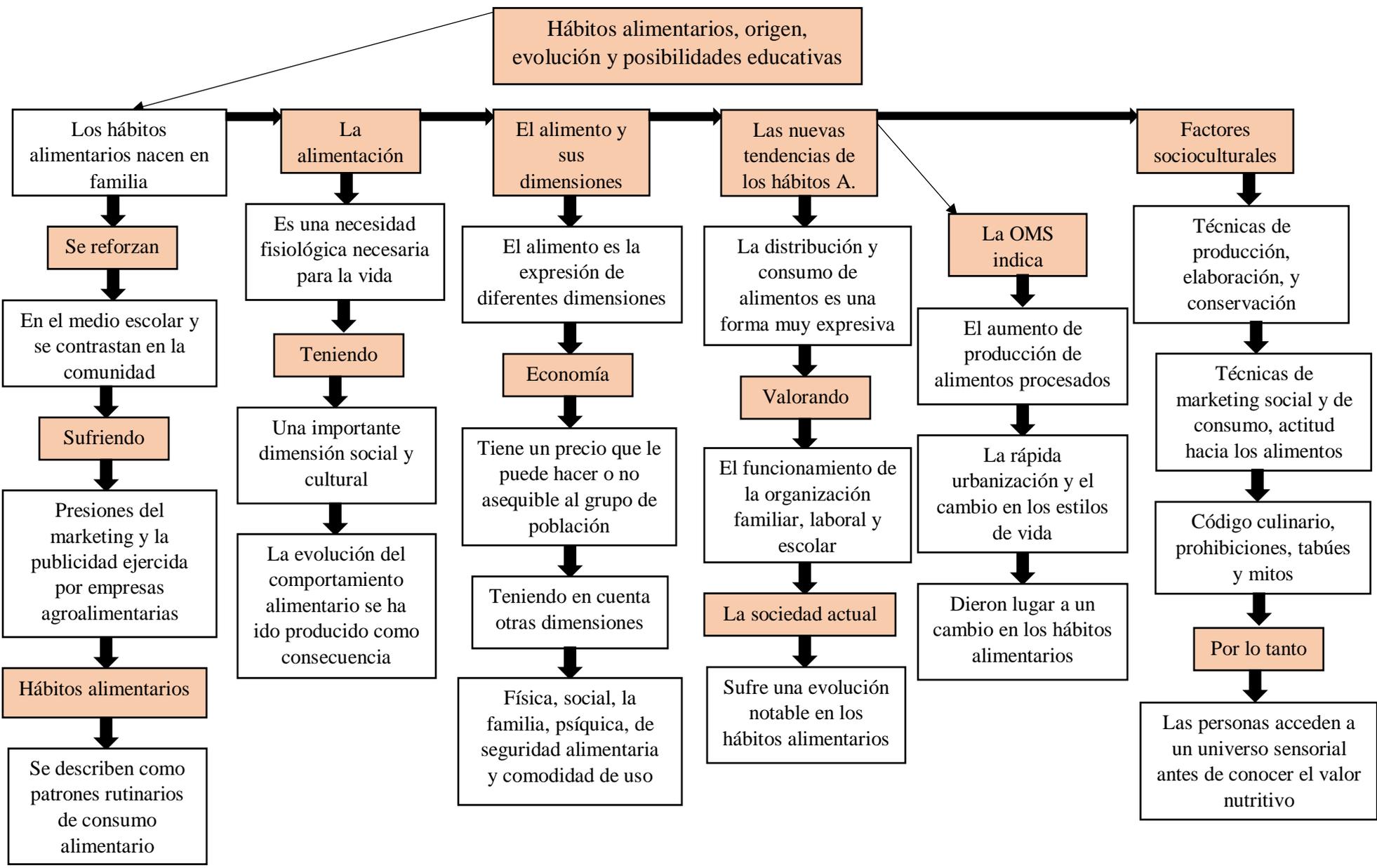
**Nombre del profesor: Yulibeth Martínez**

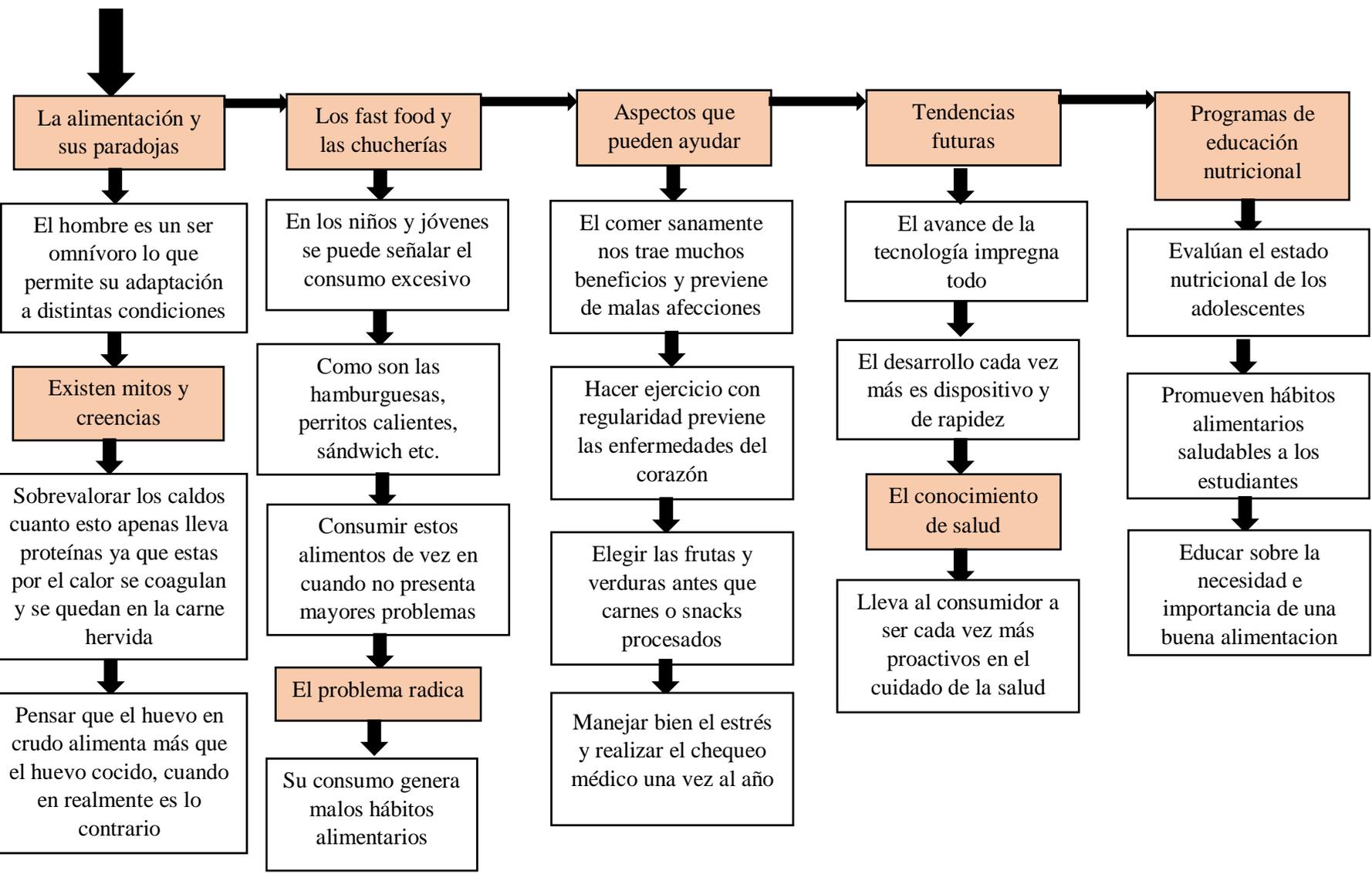
**Nombre del trabajo: Mapa Conceptual**

**Materia: Trastornos en la Cultura Alimentaria**

**Grado: noveno cuatrimestre**

**Grupo: A**





La alimentación y sus paradojas

El hombre es un ser omnívoro lo que permite su adaptación a distintas condiciones

Existen mitos y creencias

Sobrevalorar los caldos cuanto esto apenas lleva proteínas ya que estas por el calor se coagulan y se quedan en la carne hervida

Pensar que el huevo en crudo alimenta más que el huevo cocido, cuando en realmente es lo contrario

Los fast food y las chucherías

En los niños y jóvenes se puede señalar el consumo excesivo

Como son las hamburguesas, perritos calientes, sándwich etc.

Consumir estos alimentos de vez en cuando no presenta mayores problemas

El problema radica

Su consumo genera malos hábitos alimentarios

Aspectos que pueden ayudar

El comer sanamente nos trae muchos beneficios y previene de malas afecciones

Hacer ejercicio con regularidad previene las enfermedades del corazón

Elegir las frutas y verduras antes que carnes o snacks procesados

Manejar bien el estrés y realizar el chequeo médico una vez al año

Tendencias futuras

El avance de la tecnología impregna todo

El desarrollo cada vez más es dispositivo y de rapidez

El conocimiento de salud

Lleva al consumidor a ser cada vez más proactivos en el cuidado de la salud

Programas de educación nutricional

Evalúan el estado nutricional de los adolescentes

Promueven hábitos alimentarios saludables a los estudiantes

Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación

## Bibliografía.

Yulibeth Martínez. (2021). Antología Trastornos en la conducta alimentaria. Comitán de Domínguez Chiapas: Universidad del Sureste.