

Nombre de alumno: Roxana Belen López López

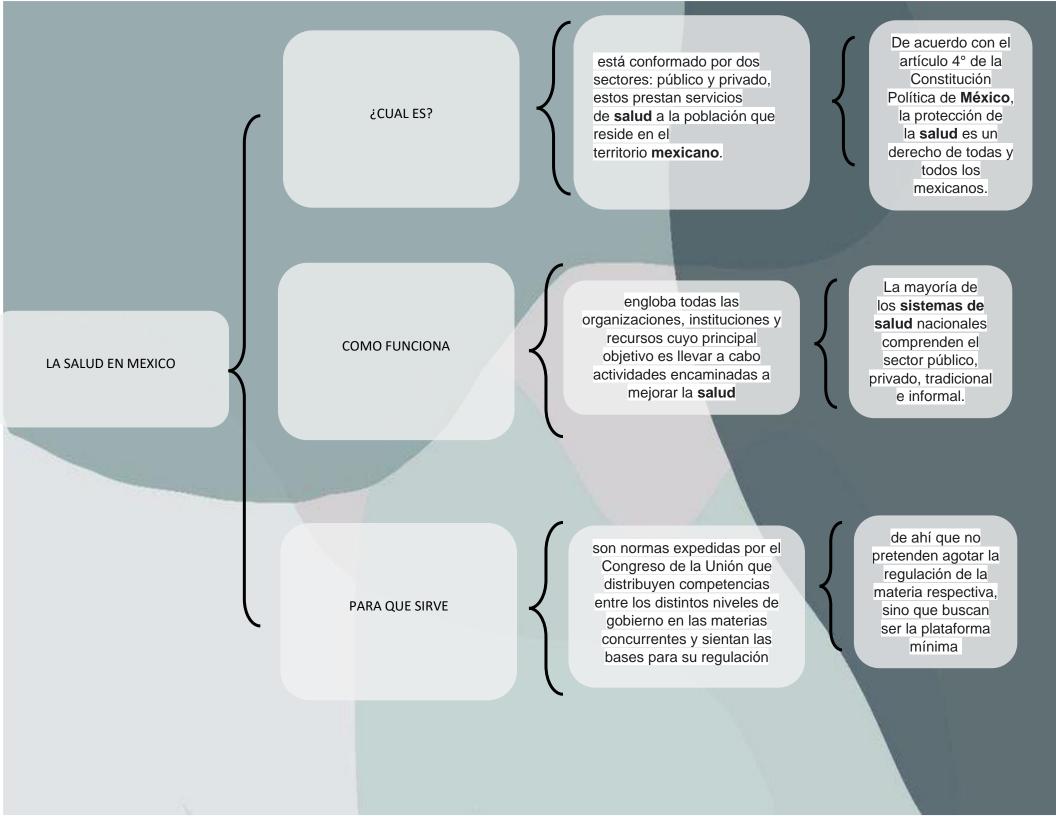
Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

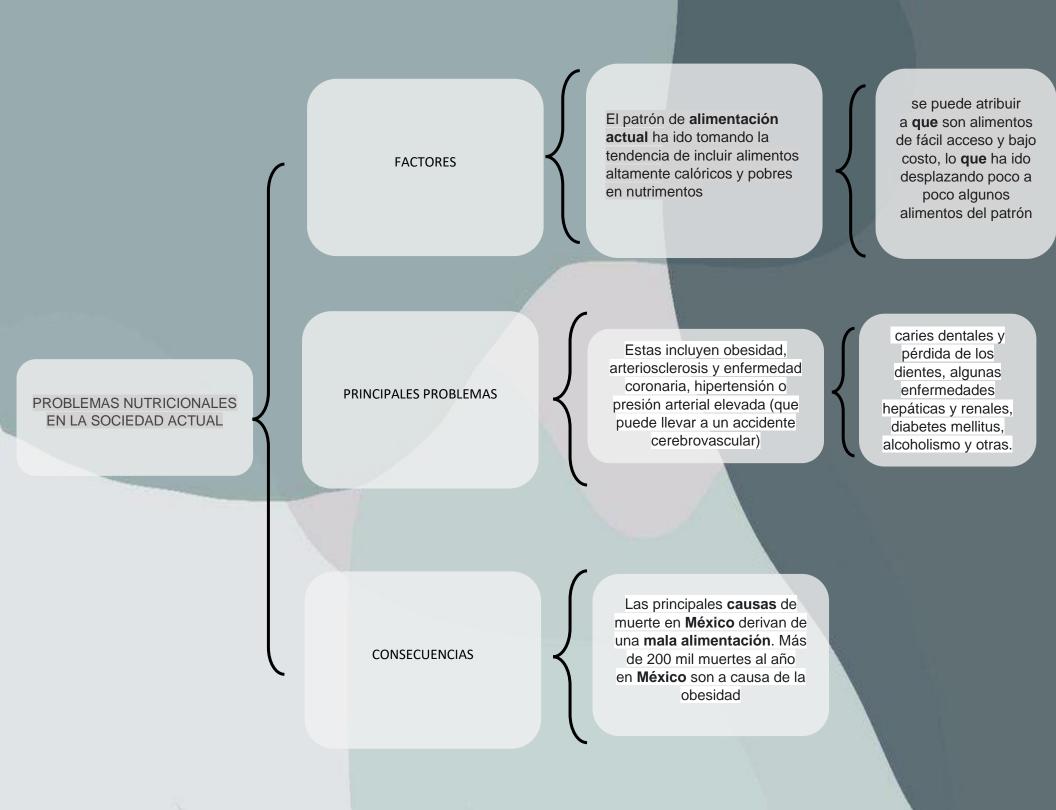
Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Educación en nutrición

Grado: cuarto cuatrimestre EDUCAR

Grupo: "A"





¿QUE SON?

son **comportamientos** cons cientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales

El proceso de adquisición de los **hábitos alimentarios** comien za en la familia.

COMPORTAMIENTO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA POBLACIÓN ¿CUALES SON LOS HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES?

Mantener una dieta completa y suficiente, que contenga todos los grupos de alimentos y favorezca el consumo de frutas, verduras, carnes y lácteos bajos en grasa, leguminosas y cereales integrales

Los hábitos alimentari os saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación

5 BUENOS HABITOS

- Mantener una dieta sana. ...
- Comer despacio y masticar bien la comida. ...
- Controlemos las porciones de cada comida. ...
- ¡Tomemos agua! ...
- No abusemos de las comidas fritas y embutidos.