



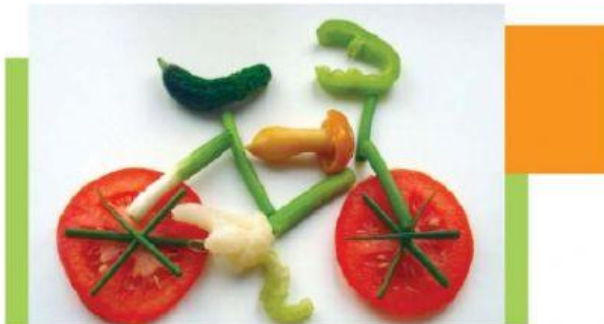
FAMILIA Y DESARROLLO COMUNITARIO

Profesora: Juana Flores

TEMA: LOS HABITOS ALIMENTICIOS

¿Qué son los hábitos alimentarios?

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.



Hábitos alimenticios saludables.



- La **dietética** tiene como objetivo principal establecer unos hábitos saludables de alimentación para el desarrollo de la actividad vital.
- Es necesario establecer unas normas de alimentación personalizada, que recibe el nombre de **dieta alimenticia**.

Pirámide Alimenticia:



... propuestas para mejorar la alimentación

... Estos son los focos de atracción:

1. Ingerir los nutrientes adecuados según las distintas necesidades calóricas
2. Manejo adecuado del peso
3. Actividad física adecuada
4. Mejorar la ingestión de ciertos grupos de alimentos
5. Ingerir grasas adecuadamente
6. Ingerir los carbohidratos adecuadamente
7. Atención con el sodio y el potasio
8. Las bebidas alcohólicas
9. Higiene alimentaria



REALICE EL SIGUIENTE PAREO

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. ALIMENTOS SALUDABLES | _____ Cereales, pastas y panes |
| 2. PIRAMIDE ALIMENTICIA | _____ Hábitos Saludables de Alimentación |
| 3. NORMAS DE ALIMENTACION | _____ Cuatro (4) niveles |
| 4. ALIMENTOS BASE DE LA PIRÁMIDE | _____ Actividad física, higiene alimentaria |
| 5. MEJORAMIENTO DE LA ALIMENTACION | _____ Vegetales y frutas |