

FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICION

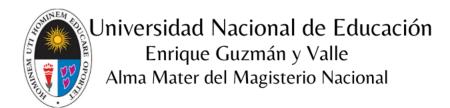
DEPARTAMENTO DE INDUSTRIA ALIMENTARIA Y NUTRICION

MAL HÁBITO ALIMENTARIO





Docente: Dra. Arístida Rufina Cisneros Flores



VIDEO





INTRODUCCIÓN





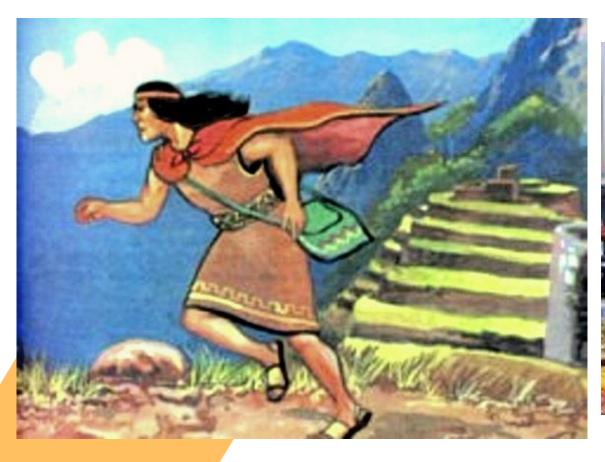








INTRODUCCIÓN





EVOLUCIÓN

- Los hábitos alimentarios evolucionan en función a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, etc.
- Los hábitos alimentarios han variado a lo largo del tiempo por los caminos sociales que se han producido.
- Influencia del marketing y la publicidad sobre los hábitos alimentarios.
- Los hábitos alimentarios de gran parte de la población mundial ha conllevado a que esta sufra las consecuencias de la malnutrición.



¿QUÉ ES UN BUEN HÁBITO ALIMENTICIO?

Es el consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud.



¿QUÉ ES UN MAL HÁBITO ALIMENTICIO?

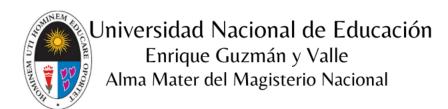
Comer sin horario fijo. Consumir alimentos no saludables, entre otros aspectos se consideran malos hábitos alimenticios.



	CAUSAS	CONSECUENCIAS
	La comida excesiva en la noche, en compensación por no comer bien en el día.	Problemas de insomnio o sueño poco profundo como consecuencia de indigestiones y comidas excesivas a la noche.
	La falta de sueño y deficiencia de nutrientes.	Modifica el comportamiento y el carácter de las personas, así como problemas de depresión.
	Tener clases a horas tempranas y saltarse la comida más importante del día: el desayuno.	Hipoglicemia, donde bajan los niveles de glucosa. Entonces, empiezan a sentir cansancio, sueño, en algunos casos mareos, desgano o irritabilidad.
	La falta de tiempo hace que compren comida rápida o al paso, en la calle o algún establecimiento.	Comer comida basura durante tan solo 5 días da como resultado baja atención, la velocidad y el humor.
	La dieta alta en alimentos grasosos, como frituras, carnes rojas, comida chatarra, etc., y comer a horas irregulares.	Podría producir irritación crónica en el estómago, generando gastritis. Al mismo tiempo, la mayoría de estos alimentos son ajos en fibra, lo cual también afecta la digestión.
	El consumo de dulces, alimentos horneados o papas en altas concentraciones	Se crea el riesgo de generar resistencia a la insulina en el organismo. Esta condición aumenta a su vez el riesgo de diabetes, ya que las células no responden a la insulina, lo que acumula la cantidad de glucosa en sangre.

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle Alma Mater del Magisterio Nacional





ACTIVIDAD

1. Elaborar un organizador visual de la lectura, de la pagina 146 - 151, en el formato de su preferencia (Word, PPT, Paint, etc.) con sus respectivos grupos de trabajo.

https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf

RECOMENDACIONES

- Guardar el archivo como: Por ejemplo "Grupo 1", "Grupo 2"
- Solo 1 INTEGRANTE del grupo sube el trabajo al aula virtual



BIBLIOGRAFÍA

- Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., & Barrionuevo Torres, C. N. (2020). Cultura alimentaria en estudiantes de educación básica regular: un abordaje educativo. Universidad y Sociedad, 12(1), 307-312. http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n1/2218-3620-rus-12-01-307.pdf
- González-Jiménez R, León-Larios F, Lomas-Campos M, Albar MJ. (2016). Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela-jardín en Perú. Rev Peru Med Exp Salud Publica, 33(4), 700-5. http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v33n4/a13v33n4.pdf.
- 3. Lizandro W.(2016). Ernesto Pollitt y su contribución a la psicología evolutiva en el Perú: sus investigaciones en nutrición, cognición y rendimiento escolar. *Revista Psicológica*, 34(2). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472016000200012