



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



FACULTAD DE AGROPECUARIA Y NUTRICION
DEPARTAMENTO DE INDUSTRIA ALIMENTARIA Y NUTRICION

MAL HÁBITO ALIMENTARIO



Docente: Dra. Arístida Rufina Cisneros Flores



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

VIDEO



Malos hábitos alimenticios en estudiantes

211 visualizaciones • 20 sept 2019

👍 6 💬 0 ➦ COMPARTIR ➦+ GUARDAR ...

<https://www.youtube.com/watch?v=FWMofh2IOuw>



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

INTRODUCCIÓN





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

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.



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

¿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.





Universidad Nacional de Educación

Enrique Guzmán y Valle

Alma Mater del Magisterio Nacional

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 grasos, 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 bajos 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

COMIDA CHATARRA VS COMIDA SALUDABLE

SIGUE A @WANTHFIT



- **Sobrepeso**
- **Indigestion**
- **Problema cardiovascular**
- **Mucha grasa y azucar**
- **Deficiencia nutricional**

VS



- **Peso ideal**
- **Buena digestion**
- **Previene enfermedades**
- **Mejora tu salud fisica y mental**
- **Te veras mas joven**

Te contare como comer



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





Universidad Nacional de Educación

Enrique Guzmán y Valle

Alma Mater del Magisterio Nacional

BIBLIOGRAFÍA

1. 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>
2. 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