



# APRENDER A COMER

---

MPF LN LILIA TERESA PÉREZ LEAL

FACE: CLE PSICÓLOGOS – CLE NUTRIÓLOGOS



# INTRODUCCIÓN

---

La alimentación es parte importante de la salud Física y emocional de las personas, la buena elección del alimento será vital para promover la salud, recuperación, crecimiento del ser humano.



YO ME PREGUNTO  
¿QUÉ ES COMER?

---



# COMER ES:

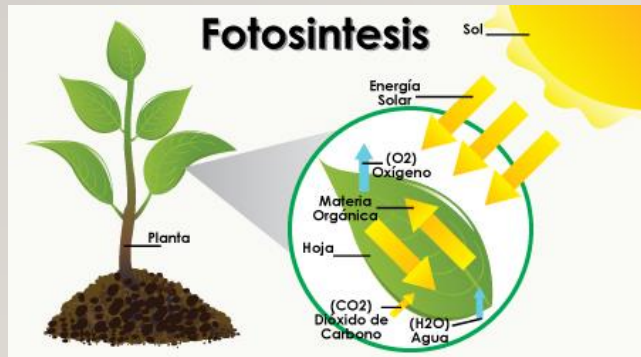
---

- La acción de comer es quizás la más importante que cualquier ser vivo pueda realizar ya que implica alimentarse o recibir diferentes tipos de nutrientes que se convierten en energía para seguir viviendo. El acto de comer es natural en cualquiera de los mundos de los seres vivos aunque debemos señalar que el ser humano es el único que ha logrado racionalizarlo y hacer de él más que una simple acción orgánica. Comer es, para el ser humano, también una oportunidad para sentir placer, para disfrutar con seres queridos, para probar sensaciones nuevas y diferentes cada vez.

Definicion ABC

- <https://www.definicionabc.com/salud/comer.php>

- El ser humano es el único ser vivo que ha logrado transformar al acto de comer en un acto que sobrepasa y supera lo meramente orgánico y físico.
- Para una persona una comida puede sin duda significar una experiencia inigualable. Muchas veces esto hace que el acto de comer se vuelva demasiado complejo y surjan con él diferentes problemáticas tales como consumo exagerado o alimentación no saludable, enfermedades relacionadas con la alimentación e incluso conflictos políticos y militares que se llevan a cabo con tal de conseguir u obtener determinados alimentos exclusivos y difíciles de encontrar.
- Para muchos otros comer es un privilegio.



# ¿QUÉ FACTORES INTERVIENEN EN LA ALIMENTACIÓN?

- Recursos económicos
- Cultura
- Experiencia en cocinar de quien prepara los alimentos (modos de preparación)
- Conocimientos nutricionales de la persona
- Gustos y preferencias
- Sociabilidad
- Tiempo
- Estado emocional de la persona
- Distractores



# PROCESOS FISIOLÓGICOS Y LA EDAD

---



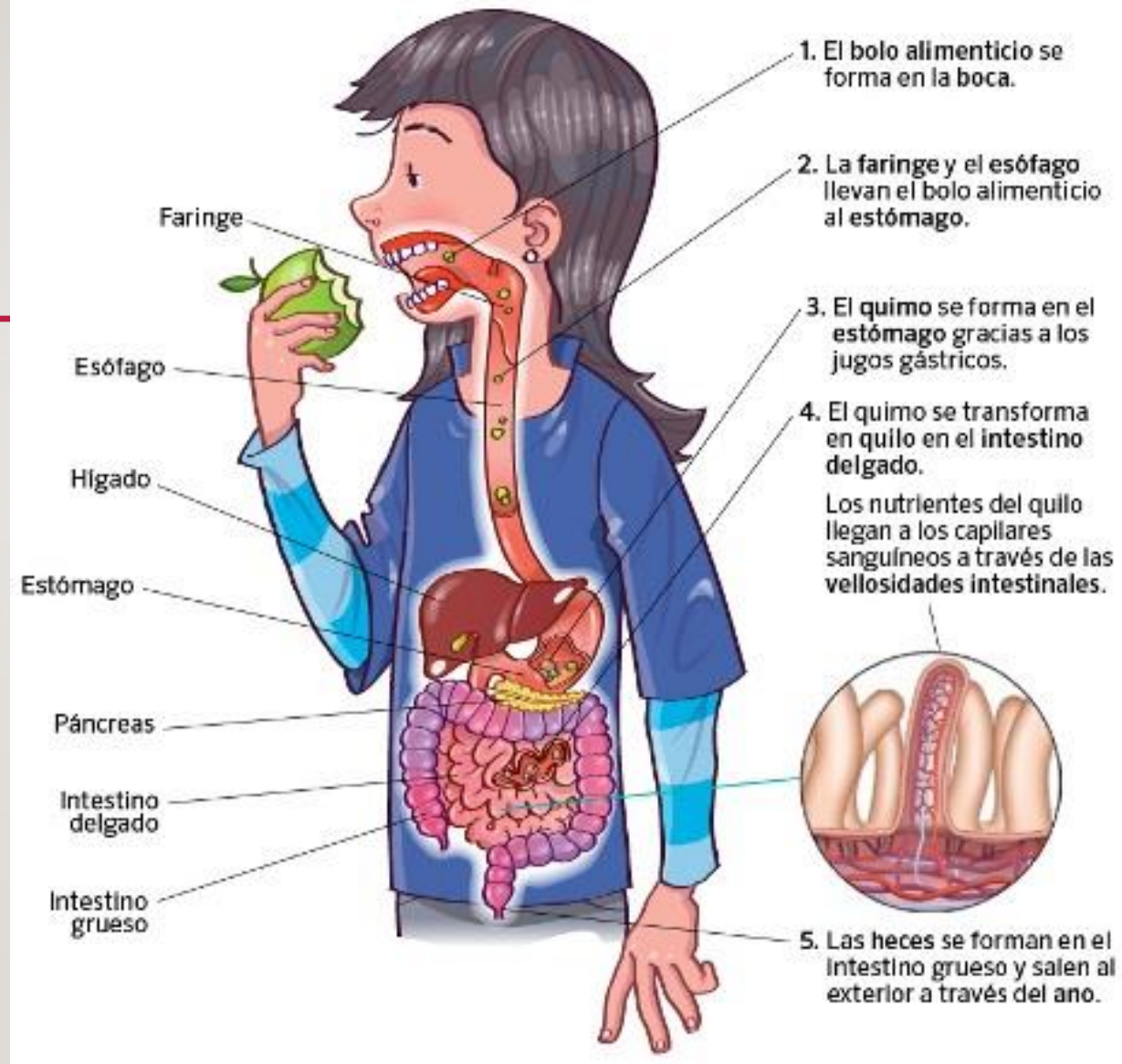
¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?

---



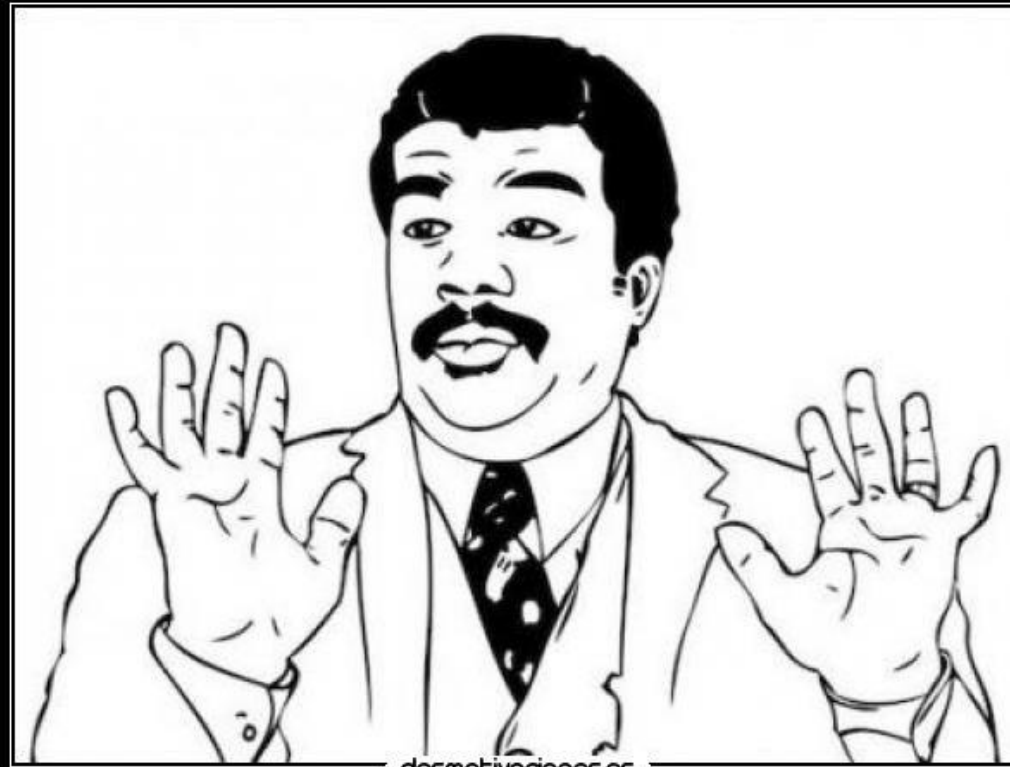


# ¿DÓNDE INICIA Y DÓNDE TERMINA LA ALIMENTACIÓN?



# ¿QUIÉN ES EL RESPONSABLE DE TU ALIMENTACIÓN Y DE TUS HIJOS?

---



[desmotivaciones.es](http://desmotivaciones.es)

Yo no se...  
ami ni me miren.

hábitos.mx

LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS ES  
RESPONSABILIDAD DE LOS PADRES, NO DE LA  
INDUSTRIA NI DE LOS RESTAURANTES Y ESCUELAS

Aumenta su  
consumo de:  
agua natural o de  
sabor caseras, frutas  
y verduras, granos  
enteros y  
semillas.

hábitos.mx

*A ellos también les gusta lo  
Saludable y Natural...*

hábitos.mx

"No te pongas a dieta, mejor cambia de hábitos" /hábitosmx



DEJAR LA ALIMENTACIÓN EN MANOS DE LOS NIÑOS ES  
COMO DARLES UN ARMA PARA QUE SE DESTRUYAN

---



# PREGÚNTATE ¿ QUÉ HAY EN MI ALACENA?

---



# ¿QUÉ ES ALIMENTO?

- Sustancia nutritiva que toma un organismo o un ser vivo para mantener sus funciones vitales.



# COMIDA NO SALUDABLE

---



# FAST FOOD VS SLOW FOOD



fast



slow

PENSEM  
HOMO  
CARTENC



# TIPS PARA EMPEZAR

---

- Limpia tu alacena y refrigerador de alimentos procesados
- Toma agua no refresco, jugos o cosas azucaradas
- Consume frutas y verduras diario
- Lee los ingredientes de los productos que comers
- Planea tus comidas
- Todos comen lo mismo nada de complacencias diario
- Simplifica el lunch ( una fruta, semillas, una verdura y un cereal integral)
- Involucra a tus hijos en la elección y preparación de las frutas y verduras de la semana





- Carbohidrato 2 por comida , proteína 1-3 por comida, grasa 1 por comida + verduras (libres)
- Leguminosas (1-3)
- Frutas 2 o 3 al día
- Azúcar no mas de 25 gr al día
- Un día a la semana libre de preferencia una sola comida libre
- **NOTA:** Recuerda que no todos necesitamos lo mismo, a veces queremos que los niños coman como nosotros !!!

# COSAS A REVISAR

---

- Acantosis
- Cansancio
- Se cae cabello, huesos debiles, piel seca, uñas quebradizas.



MAÑANA PUEDE SER TARDE.....

---

MÁS VALE PREVENIR



CHÉCATE



MÍDETE



MUÉVETE

# QUEDO A SUS ÓRDENES

---



MPF Lilia Teresa Pérez Leal

Psicología- Nutrición

Consultorio:

Ana María Gallaga 911 col centro

Consultorio 101 Torre Médica

FACE: CLE PSICOLOGOS

FACE: CLE Nutriólogos

Cel. 44 33 50 51 13 WhatsApp