

#alimentaciónsaludable



Entre 9 y 13 años

## ¿QUÉ VAMOS A COMER?

Así como ocurre con la salud, la alimentación también está influenciada por numerosos factores.

Elegir opciones de alimentos más saludables depende no sólo de cada uno de nosotros sino también del **ambiente en donde vivimos y de condiciones externas** como los aspectos económicos, los políticos, los culturales y los sociales.



# HÁBITOS

## *alimentarios*



Nuestros hábitos alimentarios van cambiando a lo largo de la vida **según las necesidades nutricionales específicas de cada etapa biológica** por la que transitamos: embarazo, lactancia, infancia, adolescencia o adultez y según el nivel de actividad física que realicemos.

Asimismo, **la geografía del lugar donde vivimos** (su suelo, relieve, clima, etc.); **la cultura** (tradiciones, religiones, creencias, conocimientos y preferencias) y **los aspectos socio-económicos** (el nivel de ingresos, los precios de los alimentos, la oferta de la industria, la publicidad, las modas y tendencias) determinan la



disponibilidad y la variedad de alimentos e influyen en qué comemos y en cómo lo preparamos y consumimos.

Cuando elegimos los alimentos que consumimos lo hacemos porque ya los conocemos, porque nos gustan y nos dan placer, por costumbre, por la posibilidad económica que tenemos de acceder a ellos o por los nutrientes que aportan a nuestro organismo cuando los comemos.



*Factores que determinan nuestra alimentación.*

## CÓMO COMEMOS

### *lo que comemos*

La comensalidad es la forma en la que se comparten los alimentos. Aquí se tienen en cuenta: el lugar físico y sus condiciones, el entorno familiar o escolar, el tiempo que se destina a comer y la compañía que nos rodea.

Tradicionalmente, en la mesa se compartían alimentos junto con historias, recuerdos y tradiciones, ya que comer no implica solamente ingerir nutrientes sino también iniciar y mantener relaciones sociales. Porque lo que comemos y cómo lo comemos forma parte de nuestro patrimonio cultural y fortalece nuestra identidad.





Entre 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

Si los alumnos y alumnas comen en la escuela, con pequeños detalles podrán hacer del momento de la comida un tiempo especial para diferenciarlo de otras rutinas escolares.

Por ejemplo, el educador puede proponer preparar de antemano el lugar donde comerán asegurándose de que la mesa esté limpia y sin útiles ni materiales escolares.

Durante el momento de la comida, además, puede proponer temas de conversación para que los alumnos/as reflexionen acerca de sus hábitos de comensalidad. Algunas preguntas disparadoras podrían ser: "¿con quiénes comen?", "¿miran la tele u otros dispositivos mientras comen?", "¿comen sentados a la mesa?", "¿ayudan a preparar y a levantar la mesa?", "¿cómo sería su comida ideal?", etc.



# CONTENIDOS RELACIONADOS

Para conocer más sobre cómo desarrollar hábitos alimentarios saludables te recomendamos el curso autogestionado y gratuito **“A comer saludable también se aprende”** en nuestro portal educativo.

<https://portaleducativo.fundacionarcor.org/>

