Alimentación

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué es la alimentación?

RESPUESTA

Es el proceso consciente y voluntario mediante el cual una persona decide ingerir alimentos para satisfacer las necesidades de su cuerpo.

PREGUNTA

¿Qué se necesita para realizar el proceso de alimentación?

RESPUESTA

Se necesita estar alerta, prestar atención a los alimentos, y contar con procesos de aprendizaje y memoria.

PREGUNTA

¿Por qué es importante el aprendizaje y la memoria en la alimentación?

RESPUESTA

Porque permiten a las personas identificar los alimentos que prefieren y los que les generan una reacción placentera.

PREGUNTA

¿Qué papel juega la atención en la alimentación?

RESPUESTA

La atención es necesaria para reconocer la presencia de alimentos y tomar decisiones conscientes sobre su consumo.

PREGUNTA

¿Qué implica el esfuerzo en el proceso de alimentación?

RESPUESTA

Implica que una persona debe realizar acciones para conseguir los alimentos que necesita.

PREGUNTA

¿Cómo se relaciona la alimentación con las conductas alimentarias de riesgo?

RESPUESTA

La alimentación consciente y voluntaria es clave para evitar conductas alimentarias de riesgo y mantener un equilibrio saludable.

PREGUNTA

¿Qué factores influyen en la elección de alimentos?

RESPUESTA

Factores como el aprendizaje, la memoria, las preferencias personales y las reacciones placenteras influyen en la elección de alimentos.

PREGUNTA

¿Qué diferencia a la alimentación de otros procesos relacionados con la comida?

RESPUESTA

La alimentación es un proceso consciente y voluntario, a diferencia de otros procesos que pueden ser automáticos o involuntarios.

Resumen: La Importancia de la Alimentación Consciente

Nivel: secundaria

- La alimentación es un proceso consciente y voluntario para satisfacer las necesidades del cuerpo.
- Requiere atención, aprendizaje y memoria para identificar alimentos preferidos y placenteros.
- Es necesario un esfuerzo para obtener los alimentos adecuados y mantener una dieta equilibrada.
- Las conductas alimentarias de riesgo están relacionadas con decisiones poco saludables en la alimentación.

Mapa Conceptual

Alimentación

Definición

Proceso consciente y voluntario | Decisión de ingerir alimentos | Satisfacción de necesidades del cuerpo

Factores necesarios

Estar alerta | Prestar atención a los alimentos | Procesos de aprendizaje y memoria

Preferencias alimentarias

Identificar alimentos preferibles

Reacción placentera ante ciertos alimentos

Esfuerzo

Obtener los alimentos requeridos