



# Explorando los Grupos de Alimentos

Boletín de educación nutricional para niños en quinto grado

Lección 10

## ¿Por qué comemos?

**P**or qué comemos es tan importante como lo que comemos. Muchas cosas influyen en por qué comemos. Algunas son obvias, otras no tanto.

### Hambre

El hambre es la forma en que nuestro cuerpo nos dice que necesitamos comer.

### Soledad o aburrimiento

A veces comemos porque es algo que hacer. Puede que no tengamos hambre, sino que estamos solos o aburridos.

### Ansiedad

A veces, cuando estamos preocupados o ansiosos por algo que ya casi va a pasar, comemos. Por ejemplo, podemos comer botanas mientras estudiamos para un examen.

### Familia y cultura

Las celebraciones como los días festivos u otros eventos reúnen a las personas, y la comida es a menudo parte de estos eventos. La comida está asociada con las tradiciones, y estas tradiciones influyen en nuestras elecciones de alimentos.

### Diversión con amigos

Ya sea que se trate de comer pizza y tomar refresco después de un juego o comer palomitas de maíz en una película, los amigos influyen en qué y cuánto comes. Si todos están comiendo pizza y tomando refresco, es posible que te sientas que no eres parte del grupo si pides algo diferente.

### Publicidad

Hoy en día hay muchas más fuentes de información y de anuncios de alimentos de las que solía haber. Además de la televisión, hay anuncios en el cine, en las aplicaciones móviles, en línea, en los videojuegos y anuncios en la escuela o patrocinadores. Los anuncios influyen en lo que comemos de muchas maneras, ya sea que nos demos cuenta o no.



## ¿Por qué usted u otras personas de su familia comen?

Para ayudarle a determinar qué influye en por qué usted u otras personas en su hogar comen, intente esto: Anote todos los alimentos que comió ayer y la información en las otras columnas. Hay un ejemplo para ayudarlo a comenzar.

Comida o botana	Comida que comí	¿Dónde estaba?	¿Con quién estaba?	¿Cómo me sentí?	¿Qué estaba haciendo?
<i>Botana</i>	<i>Galletas</i>	<i>En mi casa</i>	<i>Solo</i>	<i>Aburrido</i>	<i>Viendo la televisión</i>

## Conviértete en un detective de anuncios

Mientras este viendo la televisión o estes en línea, cuente la cantidad de anuncios de alimentos que ve. ¿Puede adivinar para qué categoría de comida no hará muchos anuncios? (Pista: es el último en la lista a continuación).

- Número de anuncios de **dulces**: \_\_\_\_\_
- Número de anuncios de **refrescos**: \_\_\_\_\_
- Número de anuncios de **comida rápida**: \_\_\_\_\_
- Número de anuncios de **cereales**: \_\_\_\_\_
- Número de anuncios de **botanas** (papas fritas, galletas): \_\_\_\_\_
- Número de anuncios de **frutas, verduras, leche, pan**: \_\_\_\_\_



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web [mydss.mo.gov/food-assistance/](http://mydss.mo.gov/food-assistance/)



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu