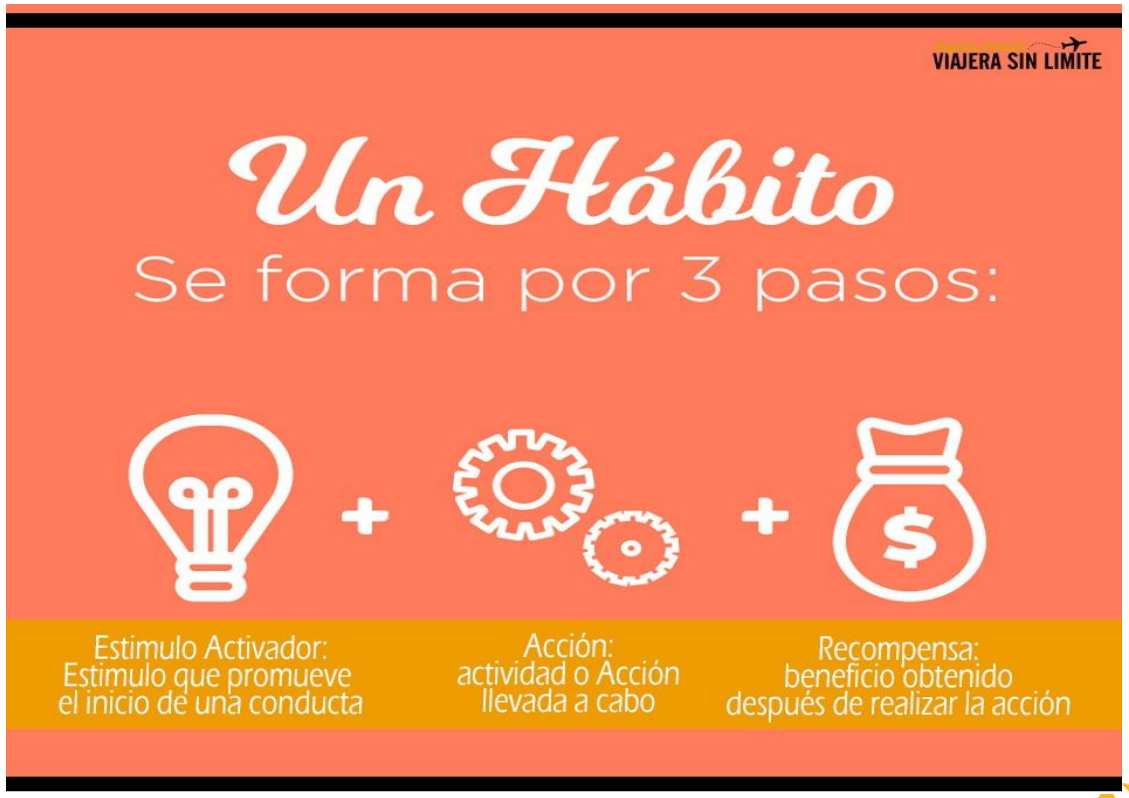
HÁBITOS ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE CONSUMIR LOS ALIMENTOS

23 de Mayo de 2021



HABITOS

Los hábitos son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias. De esta manera, luego de un tiempo, los hábitos se vuelven automáticos. Son pautas estables de comportamiento que ayudan a niños y niñas a orientarse y a formarse mejor, permitiéndoles organizarse tanto a nivel personal como colectivo.



BOGOTÁ
Secretaría de Educación

ANTES DE COMER



1: Lavar las manos antes de preparar o consumir el alimento.
2: Usar utensilios limpios
3: Alistar la mesa con cubiertos e implementos necesarios
4:Verificar el estado de los alimentos incluyendo fechas de vencimientos
5: Establecer horas adecuadas para el consumo de los alimentos

BOGOTÁ
Secretaría de Educación

DURANTE LA COMIDA

1: Involucrar a los miembros de la familia en la preparación y alistamiento de utensilios
2: Sentarse correctamente
3: Servir adecuadamente las porciones según peso y edad
4: Acompañar los alimentos con bebidas naturales como jugos o agua, evitar gaseosas
5: Masticar la comida con la boca cerrada aproximadamente 32 veces cada bocado
6: Evitar el uso de medios tecnológicos



BOGOTÁ
Secretaría de Educación

DESPUES DE COMER

4: Reposar de 15 a 20 minutos

5: Beber agua una hora después de la comida



3: Separar adecuadamente los desechos para llevarlos a los contenedores adecuados

6: Beber infusiones calientes aproximadamente una hora o dos después de comer

1: Cepillar los dientes
2: Levantar la mesa

7: Restringir actividad física aproximadamente una hora para reposar

BOGOTÁ
Secretaría de Educación

Gracias

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ