



## ¿Por qué comemos?

El porqué comemos es tan importante como lo que comemos. Muchas cosas influyen en el porqué comemos. Algunas son obvias y algunas son menos claras.

### Hambre

Hambre es la manera como el cuerpo nos dice que tenemos que comer.

### Soledad o aburrimiento

A veces comemos porque es algo que hacemos. Pero a lo mejor no tenemos hambre y nos sentimos solos o aburridos.

### Ansiedad

A veces comemos cuando estamos preocupados o ansiosos. Por un evento que se acerca, por ejemplo, estudiar para un examen.

### Familia y cultura

Las celebraciones y los días festivos reúnen a la gente y la comida es parte de estos eventos. La comida está asociada con las tradiciones y estas tradiciones influyen en la elección de comidas.

### Tiempo de diversión con los amigos

Puede ser soda después de un juego o palomitas de maíz en el cine, los amigos influyen en cuanto y que se va a comer. Si todos comen pizza y toman soda, usted quizás se sienta fuera de lugar o separado del grupo si ordena algo diferente.

### Propaganda

Hoy en día hay muchas propagandas de comida, anuncios a la TV, en el cine, anuncios en las aplicaciones de teléfono, anuncios en línea, en video juegos, en los juegos escolares o de patrocinio, y en muchos aspectos influyen en lo que comemos. Por ejemplo, podemos asociar un alimento con la imagen de una persona o una celebridad. Por ejemplo, usted se verá mejor si come "X" comida.



## ¿Por qué usted y su familia comen?

Para ayudarle a determinar las influencias y el porque su familia come, realice este ejercicio: Escriba todo lo que comió ayer y la información en las columnas. Siga el ejemplo.

Alimento	Lo que comí	¿Estaba en?	¿Con quién?	¿Cómo me siento?	¿Qué estaba Haciendo?
Ejemplo	Galletas	Casa	Sola	Aburrida	Viendo TV

## Conviértase en un detective!

Mientras está viendo TV o en el internet, cuente los anuncios de comida que ve. ¿Puede adivinar que comidas no ve mucho? (Pista: vea si es una de la lista de abajo.)

- **Dulces** cuantos anuncios: \_\_\_\_\_
- **Soda** cuantos anuncios: \_\_\_\_\_
- **Comidas rápidas** cuantos anuncios: \_\_\_\_\_
- **Cereal** cuantos anuncios: \_\_\_\_\_
- **Antojito (chips, galletas)** cuantos anuncios: \_\_\_\_\_
- **Frutas, vegetales, leche, pan** cuantos anuncios: \_\_\_\_\_



Sign up for a free e-newsletter at <http://missourifamilies.org/newsletter/>