

# MANUAL DE MONTAJE DE TRÍPTICO



1. Imprimimos el tríptico a dos caras de tal forma que nos queden las siguientes vistas.

## VISTA A

## VISTA B

2. Le damos la vuelta al documento para que nos quede de la siguiente forma.

### hábitos saludables de alimentación

Los hábitos de alimentación hacen referencia al tipo, motivo, cantidad, modo, tiempo, lugar y frecuencia de consumo de alimentos. Son muy importantes pues interaccionan con otras áreas del funcionamiento cotidiano como son, por ejemplo, el descanso, la energía de que se dispone, el rendimiento intelectual, el estado anímico, etc.

Diversas investigaciones han puesto de manifiesto la elevada prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados en la población universitaria, aunque éstos no difieren significativamente de los correspondientes a su grupo de edad. Algunos datos son: (a) 3/4 de los universitarios almuerzan fuera de casa, normalmente en alguna de las instalaciones de la Universidad, consumiendo en su gran mayoría bocadillos frente a un bajo porcentaje que almuerza en los comedores universitarios; (b) el 90% no sigue la dieta mediterránea y un 80% ingiere "comida basura" por encima de los límites aconsejables; y (c) para la mayoría de los universitarios la comida más importante es el almuerzo, pero la ingesta en la cena es excesiva y en el desayuno más baja de lo recomendable.

Al igual que la población general, los hábitos de alimentación de los universitarios están determinados por factores biológicos (E), crecimiento corporal y socioculturales (E), religión, poder adquisitivo, costumbres geográficas, etc.). Sin embargo, durante la vida universitaria, circunstancias como la variabilidad de horarios, la sobrecarga de asignaturas, la distancia hasta la Facultad o Escuela, los conocimientos sobre cocina, etc., exigen desarrollar mayores niveles de responsabilidad y autonomía (E), gestión económica, patrón sueño-vigilia, tareas domésticas, organización y aprovechamiento del tiempo, etc.), para que los hábitos alimentarios no se vean deteriorados.

**gabinete psicopedagógico**  
**vicerrectorado de estudiantes**

### a ¿Te identificas con algunas de estas costumbres?

No suegas a dormir.  
 Te comedes más frecuentemente con horarios, platos, cantidades excesivamente y platos fríos.  
 Comides como en muchos bares, restaurantes o bares de tapas.  
 Pasas comida y bebidas raras, "trips" o a largo del día.  
 Comes principalmente fiambrera.  
 Te desayunas en la oficina o en el coche.  
 Comides con frecuencia con otros compañeros, incluso cuando estás solo.  
 Las verduras que comes se limpian y se toman al diente, y solo de vez en cuando, o a las verduras de hoja verde.  
 Te alimentas desayunando productos no nutritivos, como cereales y pastas.  
 Comides desayunando solo una de las comidas.  
 Cuando comes en los comedores universitarios te dejas la comida de comer.  
 Comides desayunando solo una de las comidas.  
 Te compras en el supermercado de bases en algunos supermercados, pero no en otros.  
 El mismo día de la semana tu alimentación se basa en "bar de tapas" el resto de días y por la tarde/noche.

### b Información relevante para tu alimentación

Hay muchas formas de alimentación pero una única forma de nutrición. Los alimentos contienen más de un nutriente, pero los nutrientes que los componen son los que se necesitan para vivir. El organismo humano necesita los nutrientes que se encuentran en los alimentos para vivir. El organismo humano necesita los nutrientes que se encuentran en los alimentos para vivir. El organismo humano necesita los nutrientes que se encuentran en los alimentos para vivir.

### c Algunas estrategias para mejorar tus hábitos de alimentación

Si la dieta cotidiana no es adecuada de las costumbres anteriores, sería conveniente que consideraras algunas de las estrategias de nutrición que se describen a continuación: (a) programa de salud general (E), (b) programa de nutrición (E), (c) programa de nutrición (E), (d) programa de nutrición (E), (e) programa de nutrición (E), (f) programa de nutrición (E), (g) programa de nutrición (E), (h) programa de nutrición (E), (i) programa de nutrición (E), (j) programa de nutrición (E), (k) programa de nutrición (E), (l) programa de nutrición (E), (m) programa de nutrición (E), (n) programa de nutrición (E), (o) programa de nutrición (E), (p) programa de nutrición (E), (q) programa de nutrición (E), (r) programa de nutrición (E), (s) programa de nutrición (E), (t) programa de nutrición (E), (u) programa de nutrición (E), (v) programa de nutrición (E), (w) programa de nutrición (E), (x) programa de nutrición (E), (y) programa de nutrición (E), (z) programa de nutrición (E).

### Algunas estrategias para mejorar tus hábitos de alimentación

Si la dieta cotidiana no es adecuada de las costumbres anteriores, sería conveniente que consideraras algunas de las estrategias de nutrición que se describen a continuación: (a) programa de salud general (E), (b) programa de nutrición (E), (c) programa de nutrición (E), (d) programa de nutrición (E), (e) programa de nutrición (E), (f) programa de nutrición (E), (g) programa de nutrición (E), (h) programa de nutrición (E), (i) programa de nutrición (E), (j) programa de nutrición (E), (k) programa de nutrición (E), (l) programa de nutrición (E), (m) programa de nutrición (E), (n) programa de nutrición (E), (o) programa de nutrición (E), (p) programa de nutrición (E), (q) programa de nutrición (E), (r) programa de nutrición (E), (s) programa de nutrición (E), (t) programa de nutrición (E), (u) programa de nutrición (E), (v) programa de nutrición (E), (w) programa de nutrición (E), (x) programa de nutrición (E), (y) programa de nutrición (E), (z) programa de nutrición (E).

# MANUAL DE MONTAJE DE TRÍPTICO



3. Doblamos la parte superior hacia adentro tal y como se muestra en la siguiente imagen.



4. Doblamos la parte de la izquierda hacia adentro.



5. De tal forma que nos queda el tríptico montado así.

