

TRANSTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

HABITOS ALIMENTARIOS: ORIGEN, EVOLUCION, POSIBILIDADES EDUCATIVAS

¿QUE SON LOS HABITOS ALIMENTICIOS?

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.



Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los pares y con el medio social. Sufren las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias.



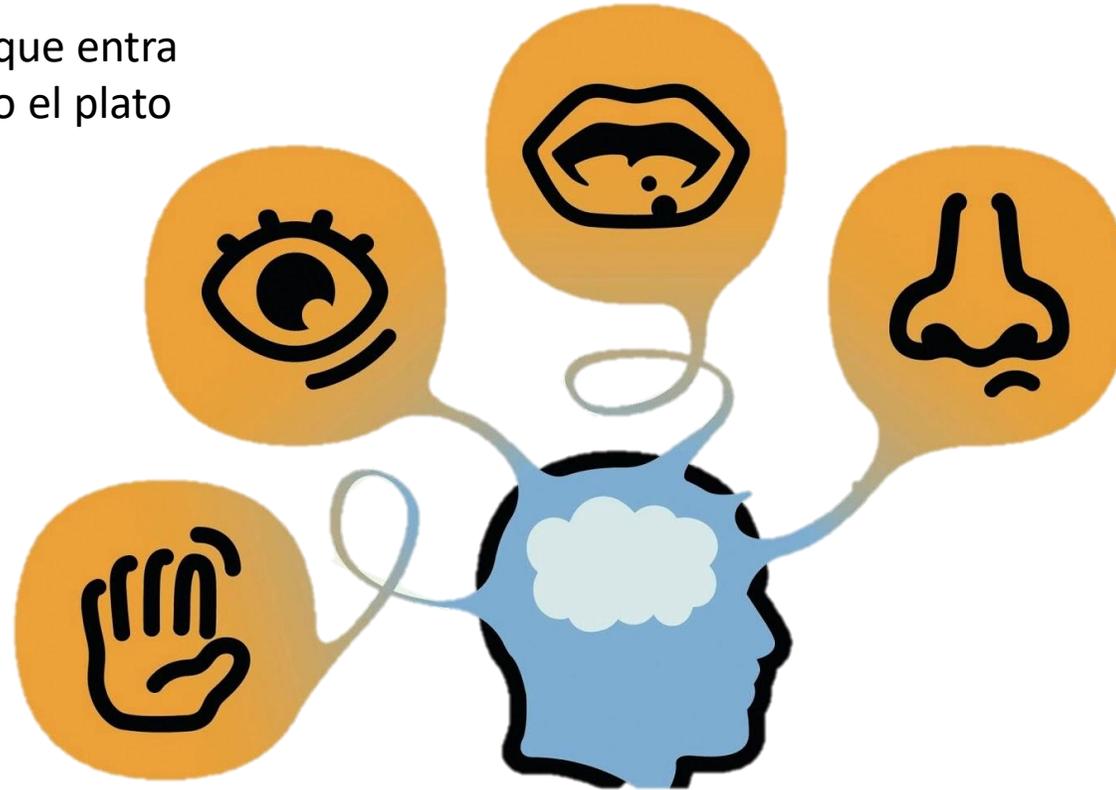
- Los alimentos son los únicos que proporcionan energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos, fuertes y poder realizar nuestras actividades diarias.
- Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de alguno de los nutrimentos ocasiona problemas graves de salud.
- En el acto de comer entran en juego los sentidos (unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos).

Se localiza en la boca y principio de la faringe, y se estimulan a partir de partículas que caracterizan los sabores disueltas en la saliva.

Primer sentido que entra en juego cuando el plato llega a la mesa

Procedemos a sentir sus aromas; el ser humano distingue unos 20.000 olores, cada uno de ellos con 10 o más grados distintos de intensidad.

Juega dos papeles importantes a la hora de consumir un alimento, textura y temperatura



HABITOS ALIMENTICIOS Y BUENA SALUD

- Desarrollar hábitos de alimentación saludables es una forma de ayudar a nuestra familia a mantener una buena salud.
- Si comes mucha comida chatarra o mucho refresco, es momento de cambiar esos hábitos ya que solo ayudaran a que se desarrolle alguna enfermedad.
- Los cambios alimenticios se cambian lentamente y gradualmente.

La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, por ejemplo:

- Paso de una economía de autoconsumo a una economía de mercado.
- Trabajo fuera del hogar
- Nuevos sistemas de organización familiar

BUENOS HABITOS ALIMENTICIOS

Ayudan a:

- Disminuir niveles de estrés
- Comer con moderación
- Evitar cambios de humor
- No adicción a la comida



MALOS HABITOS ALIMENTICIOS

- No cumplir con horario
- Comer mas de lo que se debe
- Comer muchos alimentos chatarra
- Olvidar la nutrición
- Comer realizando otras actividades



HABITOS ALIMENTICIOS Y CALIDAD DE VIDA

Los hábitos alimenticios adoptan una mejor calidad de vida en cuanto a la dieta por ejemplo:

- Equilibrada: cada comida debe tener los 3 grupos alimenticios
- Higiénica: se debe cuidar la manipulación y cocción de los alimentos para que no haya alguna enfermedad infecciosa.
- Suficiente: aporte los nutrientes que la persona necesita
- Variada: nutrientes mas que producto

FACTORES QUE INFLUYEN

- Formación cultural – social
- Tradiciones religiosas
- Clase social
- Ingresos económicos
- Restricciones alimentarias debido a la cultura
- Educación

ALIMENTACION Y CULTURA

La cultura fija los principios de exclusión (no se debe comer, no es bueno para niños, hombres si pueden comer, mujeres no)

- Asociación (este alimento es bueno para embarazadas, lactantes y ancianos), así como las prescripciones y prohibiciones de alimentos para grupos de edad.



- El no llevar una buena alimentación desde casa y desde pequeños puede llevar a tener problemas de sobrepeso, obesidad o alguna enfermedad cardiovascular desde temprana edad hasta la vida adulta.
- La obesidad infantil es un problema de salud pública importante en nuestra sociedad, debido a que el niño/a obeso tiende a desarrollar obesidad en la adolescencia, y la misma tiende a perpetuarse en la edad adulta

Los alimentos escasean en muchos países y debemos tener conciencia del valor de este, ya que es imprescindible para mantener la salud y el desarrollo.

- el 25% de la población mundial esta suficientemente alimentada o sobrealimentada
- el 15% tiene una alimentación cuantitativamente suficiente (2.500 a 2.800 calorías) pero con escasez de proteína de origen animal (20 a 30 gr al día)
- el 20% tiene una alimentación en el limite cuantitativo (2.500 calorías al día) pero con solo de 10 a 20 gr de proteína animal.
- el 30% tiene una subalimentación neta (2.000 a 2.500 calorías) y de 5 a 10 gr de proteína de origen animal.
- el 10% que padece hambre crónica (menos de 2000 calorías y muy poca proteína animal).

HABITOS EN LA SOCIEDAD ACTUAL

- El actual estilo de vida, debido al trabajo, esta reduciendo el tiempo tanto de compra como de cocina, lo que ocasiona una dieta con excesos de hidratos de carbono dentro y fuera de casa.



- Las prisas que se viven hoy en día no dejan tiempo para disfrutar de la buena mesa del ayer y mucho menos para preparar una comida equilibrada.
- Ya se pierde la costumbre de hacer comidas tradicionales y estructuradas lo que quiere decir; primer plato: legumbres o verduras, segundo plato: proteína y por ultimo fruta como postre



VENTAJAS DE LOS HABITOS ALIMENTICIOS

- Saludable: prevención, y disminuir patologías como enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes.
- Adecuada: suficiente en macro y micronutrientes, para que el organismo lleve a cabo las funciones vitales.
- Equilibrado: la proporción de nutrientes debe mantener un equilibrio ni exceso ni deficiencia para ningún grupo ni de edad, sexo, población o situación.
- Adaptado: según condiciones geográficas, culturales o religiosas.
- Satisfactorio: no solo al cuerpo, si no a la mente y a los sentidos.

- ¿QUE HARIAN USTEDES PARA EDUCAR A LAS PERSONAS EN CUANTO A HABITOS DE ALIMENTACION?

- Hay que estimular en la población sentimientos de responsabilidad y solidaridad en relación con el reparto de alimentos. Una gran parte de la población mundial sufre las consecuencias de la malnutrición y la otra parte de población que está sobrealimentada sufre, a su vez enfermedades debidas al exceso de alimentación.

**“QUE EL ALIMENTO SEA TU
MEDICINA Y LA MEDICINA TU
ALIMENTO”**

EL ALIMENTO Y SUS DIMENSIONES

A large blue downward-pointing arrow shape containing the word 'ALIMENTO' in white capital letters.

ALIMENTO

- Todo aquello que el ser humano consume para mantener sus funciones vitales, ya sea para comer o beber.

A large blue downward-pointing arrow shape containing the word 'ALIMENTACION' in white capital letters.

ALIMENTACION

- Acción y efecto de alimentar o alimentarse, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día.

- El alimento es el material nutritivo, aceptado por los deseos psicológicos individuales y por las costumbres de la sociedad y la cultura.
- Por lo que en la alimentación influirán variables nutritivas o biológicas, psicológicas y culturales



DIMENSION NUTRITIVA

Mediante la alimentación cubrimos las necesidades fisiológicas o fisicoquímicas del organismo.

Pareciera la dimensión mas evidente dentro del comportamiento alimentario, aunque no siempre resulta la mas relevante



DIMENSION GUSTATIVA O PLACENTERA

Placer que evoca la percepción de las características de los alimentos

Las capacidades sensoriales del ser humano permiten apreciar las propiedades organolépticas de los alimentos: sabor, color, textura, olor y temperatura



Esta dimensión contempla que al individuo le produzca mayor aceptación y le resulte mas apetecible consumir determinados nutrientes de una forma u otra.



DIMENSION RESTITUTIVA

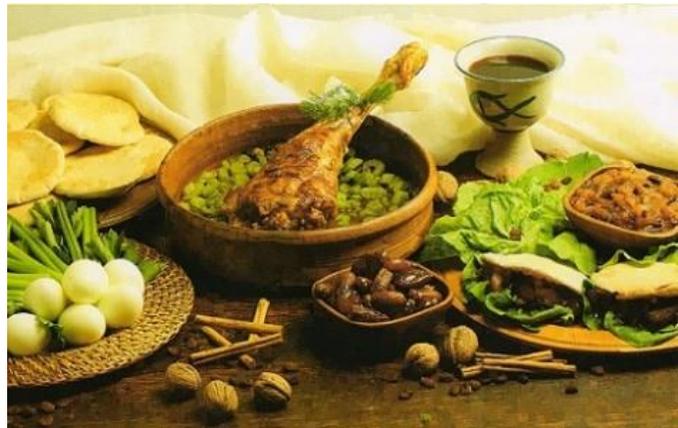
Acto de comer y beber da como resultado una función homeostática en el organismo a nivel metabólico y psíquico.

El aporte de nutrientes que se recibe por la alimentación y el placer que esto resulta, va a proporcionar un estado de sosiego al organismos.



DIMENSION RELIGIOSA

- Se refiere a la tendencia que muestran las personas a atribuir un sentido trascendental al acto alimentario.
- El resultado de estas son los ayunos, cuaresmas, alimentos prohibidos y comidas propias de determinados festejos que se dan en las religiones.



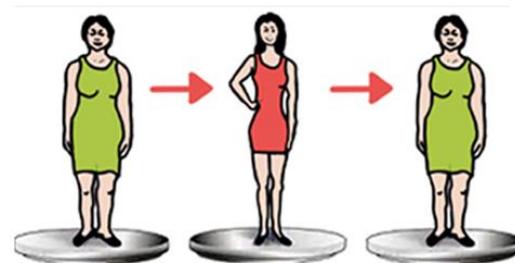
DIMENSION PSICOPATOLOGICA

- Comprende el estudio de las alteraciones de comportamiento que surgen de la relación con la alimentación
- Anorexia, bulimia, vigorexia son algunas de las manifestaciones de esta dimensión.



DIMENSION ESTETICA

- Relación que existe entre la conducta alimentaria y la belleza.
- Hoy en día esta dimensión ha cobrado gran relevancia , debido a los estereotipos actuales de belleza.
- Muestra de ello es la aparición de múltiples dietas milagrosas, cuyo objetivo no pretende mantener el cuerpo nutrido o mantener un estado de salud aceptable, si no solo el hecho de bajar de peso.



NUEVAS TENDENCIAS EN LOS HABITOS ALIMENTICIOS



- En el 2050 la población mundial estará próxima a los 10.000 millones de personas, por lo que habrá un incremento de la demanda de alimentos un 50%.
- Alimentar a la población en un futuro es un gran desafío ya que hay que tener en cuenta no solo el crecimiento demográfico si no la presión sobre los recursos como: agua y energía.
- Gran parte de este crecimiento esta en países como india y china en los cuales sus hábitos alimenticios han cambiado.

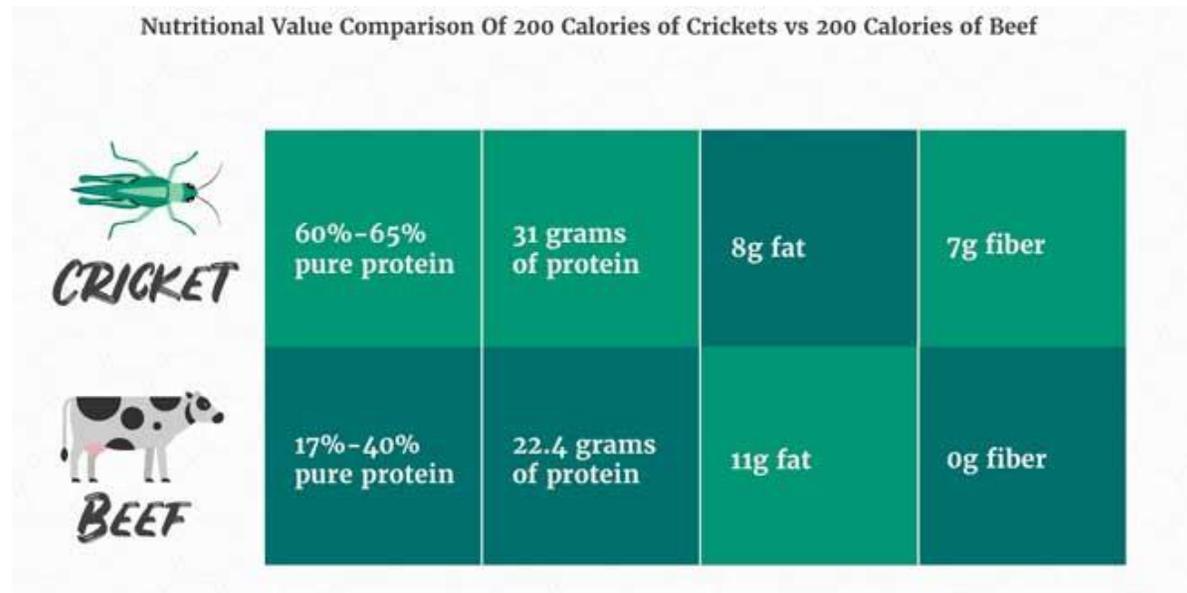
- **FAO.**

Para satisfacer la demanda mundial de alimentos será necesario incrementar la producción anual agrícola un 77% en los países en desarrollo y un 24% en los desarrollados.

En cuanto al consumo de proteínas de origen animal se espera un aumento de 60% en el 2050.



- Los insectos se encuentran entre algunas opciones para aumentar la ingesta de proteína.
- Según la FAO la ingesta de insectos podría contribuir a erradicar el hambre en el mundo debido a su contenido proteico similar al de la carne y a menor precio.



- Entre las tendencias de lo que comemos en el futuro hay que hablar de los alimentos para prevenir enfermedades como los “superalimentos” o “Smart food”.
- Es muy probable que estas tendencias se vayan implantando poco a poco en las sociedades.



- La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar.
- Al igual el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de los consumidores los denominados “alimentos servicio”, especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de los mismos.

- En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad, si bien, las encuestas demuestran que la elección de alimentos está condicionada por el factor económico y el gusto en primer lugar, seguido de la comodidad, simplicidad en la preparación culinaria y el valor nutritivo que los alimentos aportan a la dieta.

FAST FOOD Y CHUCHERIAS



- En la actualidad, el incremento del sobrepeso y obesidad a edades más tempranas es uno de los problemas de salud pública.
- La modificación en el estado de nutrición ha sido consecuencia de diferentes factores, en los que se incluyen cambios en los hábitos de alimentación como el consumo de alimentos industrializados en lugar de alimentación saludable y en el estilo de vida una disminución de la actividad física y aumento de la vida sedentaria.

- Las fast food y comidas chatarra son alimentos industrializados, nutricionalmente no balanceados, con alto contenido de hidratos de carbono, grasas y sodio; por esta razón muchos de ellos son conocidos como alimentos chatarra por su alta densidad calórica y su pobre concentración de nutrimentos esenciales.
- Dentro de los alimentos chatarra también se incluyen las bebidas carbonatadas, las cuales son esencialmente agua cargada con dióxido de carbono a la que se ha añadido azúcar, algún ácido, un colorante y un saborizante



- México es uno de los países de América Latina con mayores índices de desnutrición y sobrepeso u obesidad infantil (ENAL 1996, ENSANUT, 2006;, OMS, 2009).
- Esto está provocando graves daños a la salud de los niños y adolescentes ya que están siendo condicionados a ser adultos enfermos con algún tipo de padecimiento como consecuencia de una mala alimentación.
- Se ha observado, de acuerdo a diversos estudios, que al padecer desnutrición de niño existe una mayor probabilidad de continuar con desnutrición y presentar secuelas de la misma de por vida o padecer obesidad.

- En los últimos 15 años México ha sufrido una transición alimentaria profunda que ha tenido implicaciones severas en la salud de la población y que se ha convertido en una transición epidemiológica.
- Esto ha sido a causa de la introducción masiva de alimentos industrializados densamente energéticos y poco nutritivos a los cuales se ha denominado popularmente “comida chatarra”, precisamente por su pobreza nutricional.
- Como consecuencia de la promoción y consumo masivo de este tipo de alimentos y bebidas con altos contenido de azúcar, grasas y sodio, se ha observado un aumento drástico en enfermedades como diabetes, obesidad y cardiovasculares.

- Su sabor dulce y grasoso resultó atractivo y el hecho de que no era necesaria una laboriosa preparación, como sucede con el maíz y el frijol, propiciaba que las madres los adquirieran.
- Más de 15 años después vemos las consecuencias de la introducción de dichos alimentos. Anteriormente, esos alimentos eran consumidos de manera más o menos esporádica, lo cual también ha cambiado, ahora se consumen de manera regular y especialmente por la población infantil.



Los cambios en los hábitos alimentarios basados en la sustitución de alimentos de la dieta tradicional por alimentos industrialmente procesados es perjudicial en muchos sentidos:

- Físicamente: ya que provoca daño en la salud
- Emocionalmente, dado a que ante la presencia de enfermedad el ánimo disminuye y, por lo tanto, la persona se deprime o su autoestima se deteriora

**ASPECTOS QUE PUEDEN AYUDAR
A REFORZAR HABITOS
ADECUADOS O A ELIMINAR
INADECUADOS**

VALORAR LA ALIMENTACION

**INSISTIR EN UNA DIETA
SALUDABLE Y BALANCEADA**

**EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR
SOBRE
NUTRICIÓN/ALIMENTACIÓN**

**OPOSICIÓN A ACEPTAR UNA
ESTÉTICA QUE VAYA CONTRA
LA BUENA SALUD,
ELIMINANDO COMO CÁNONES
DE BELLEZA Y MODERNIDAD LA
DELGADEZ EXTREMA Y
PATOLÓGICA**

**DESMITIFICACIÓN DE “LO
NATURAL” COMO GARANTÍA
DE SEGURIDAD ALIMENTARIA.**

**VALORACIÓN DE LA
IMPORTANCIA DE LA
SEGURIDAD ALIMENTARIA, ASÍ
COMO LA LUCHA CONTRA EL
FRAUDE PARA CONSEGUIR
UNA ALIMENTACIÓN SANA.**

**PROGRAMAS DE EDUCACION
NUTRIONAL COMO FORMAS DE
INTERVENSION EN LA
MODIFICACION DE LOS HABITOS
ALIMENTICIOS EN LA
POBLACION**

- El bienestar de las poblaciones tiene su mejor aliado en los programas de prevención y promoción.
- Las poblaciones tienen que tomar conciencia de que la alimentación saludable es un valioso medio para prevenir la enfermedad y promover su salud.
- La alimentación saludable debe integrarse de forma habitual en el contexto de la vida cotidiana.
- La familia, la escuela y la comunidad son los ámbitos naturales de los programas de educación nutricional.

- Programa de Abasto Social de Leche LICONSA (Liconsa)
- Programa de Desayunos Escolares del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)
- México sin hambre

Todos estos cubren a la población potencial con algún grado de pobreza o en riesgo de desnutrición



LICONSA

- Tiene como finalidad apoyar a los hogares beneficiarios para que puedan tener acceso al consumo de leche fortificada con micronutrientes a bajo precio.



DESAYUNOS ESCOLARES DEL DIF

- Dirigido a niñas y niños con algún grado de desnutrición y en situación de riesgo que asisten a planteles públicos de educación preescolar y primaria.



MEXICO SIN HAMBRE

- Es una Estrategia de Inclusión y Bienestar Social de carácter nacional, que busca garantizar la seguridad alimentaria y la nutrición de los 7.01 millones de mexicanos que hoy viven en condición de pobreza extrema, y contribuir al ejercicio pleno de su derecho a la alimentación.

Objetivos:

- Cero hambre a partir de una alimentación y nutrición adecuada de las personas en pobreza multidimensional extrema y carencia de acceso a la alimentación.
- Disminuir la desnutrición infantil aguda y crónica, y mejorar los indicadores de peso y talla de la niñez.
- Aumentar la producción de alimentos y el ingreso de los campesinos y pequeños productores agrícolas.
- Minimizar las pérdidas post-cosecha y de alimentos durante su almacenamiento, transporte, distribución y comercialización.
- Promover el desarrollo económico y el empleo de las zonas de mayor concentración de pobreza extrema de alimentación.
- Promover la participación comunitaria para la erradicación del hambre

- Actualmente se sabe mucho más acerca de las causas de desnutrición, las acciones que se pueden llevar a cabo para mejorar el estado nutricional, los hábitos alimenticios y los efectos que dichas intervenciones tienen en la población; esto se refleja en los programas y políticas implementados.
- Es importante que se siga con estos programas ya que así muchas personas de bajos recursos igual tienen las oportunidades para una alimentación sana y completa.

“Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad”

HOLA CHICOS LES DEJO ESTOS CAPITULOS DE UN LIBRO EN EL QUE ME BASARE PARA ALGUNAS PREGUNTAS PARA SU EXAMEN. AL IGUAL QUE EN LAS DIAPOSITIVAS Y EN LO VISTO EN LA PLATAFORMA.

DIETOTERAPIA KRAUSE 13 EDICION – CAP. 18, 19

SALUDOS

