

HÁBITOS Y COSTUMBRES ALIMENTARIAS



LA CULTURA ALIMENTARIA PERMITE REVALORAR AL ALIMENTO COMO UN ELEMENTO DE FUNCIONALIDAD O DISFUNCIÓN QUE ESTABLECE LA SOCIABILIDAD.

- Si imaginamos Francia pensamos en una copa de vino tinto y un queso maduro; imaginar México nos lleva a recordar colores, variedad, en suma, innumerables los alimentos y platillos que se pueden mencionar.
- Referencias en alimentos nos lleva a contestar la pregunta planteada ¿es la nutrición una cuestión cultural? y nos damos cuenta que revisando las definiciones de cultura tienen que ver con hábitos y costumbres dentro de una comunidad.
- Etimológicamente, “cultura” deriva del latín colere (cultivar). Su designación primitiva se refiere al cultivo de la tierra (agricultura). Cicerón lo aplicó al cultivo del espíritu, y así surgió el significado humanista y clásico de la palabra cultura, que ha predominado hasta hace poco.



- En el campo de la Cultura Alimentaria, nos permiten revalorar al alimento como un elemento de funcionalidad o disfunción que establece la sociabilidad, contribuye a la armonía entre algunos grupos e individuos.
-
- Además de que representa valores, costumbres y tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa unidad, tradición, status, distinción, en ciertos casos conlleva una carga de significados espirituales o de éxito al ser considerado un elemento de transferencia de actitudes, sentimientos negativos o positivos para con los demás.



- Cuando señala que las vinculaciones entre lo que la gente es y lo que come, tiene profundas raíces en su historia destacando las influencias manifiestas de género, raza y clase sobre ciertas preferencias en materia de comida desde épocas prehispánicas hasta la actualidad, y que incluso como grupo o comunidad se configura en la evolución de la cocina y su relación con la identidad nacional.



- Sin embargo a lo largo de los años este arraigo por los alimentos y su significado se ha ido perdiendo o bien modificado por la adopción de nuevas culturas (costumbres) que van desde la eliminación de ingredientes hasta la adición de los mismos, todo ello por exigencias de las comunidades y consumidores que han transformado las necesidades básicas de nutrición en deseos o gusto por ciertos sabores.



- La nutrición como proceso interactúa con la cultura de cada región, siendo esta la que define en muchas ocasiones el desarrollo de enfermedades como la obesidad y las enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles, ya que estadísticas nacionales muestran cierta disparidad entre estados.
-
- Aunque en México la base de la alimentación era el maíz y sus derivados, éste se ha desplazado por harinas de trigo y productos industrializados que usan otros ingredientes, adición de sabores y azúcares como parte esencial del producto o alimento.
-
- Lo anterior sucede cuando de manera consciente o no, se adoptan nuevas costumbres por influencia de los medios de comunicación y por la presencia de marcas hasta el más recóndito lugar del país, hasta por status social, convirtiéndose en moda.

- Un estudio realizado en Jalisco con la comunidad Wixarika es el claro ejemplo de que la nutrición tiene que ver directamente con aspectos culturales de consumo alimentario del pueblo, los resultados muestran la existencia de un sustrato prehispánico que reconoce el valor de la relación armónica hombre-dioses-naturaleza.
- Al igual que para todas las culturas indígenas mesoamericanas que habitan en México y Centro América, el maíz es el articulador y forjador de la identidad cultural, es el que enlaza no sólo las celebraciones religiosas durante todo el año, sino que es la pieza central para la construcción de la identidad étnica dentro de la cultura mesoamericana del maíz.



- El alimento no sólo tiene la función de satisfacer necesidades biológicas sino que tiene un alto contenido religioso por el que es necesario pedir permiso a los dioses para su producción, almacenamiento y consumo.
- Los estudios que recuperan la cultura alimentaria pueden permitir optimizar los recursos locales y elevar así el estado de nutrición de las comunidades, en circunstancias en que factores externos a ellas buscan la homogenización de una cultura alimentaria global, es decir, la aculturización de las identidades alimentarias tradicionales de los pueblos principalmente indígenas.



- Expertos en el tema de la nutrición comentan que en México no existe una cultura nutricional adecuada ya que las prevalencias de una mala nutrición cada día van en aumento, encontrando aun personas con desnutrición severa y por otro lado con obesidad.
-
- Se puede decir que la cultura ha ido cambiando a lo largo de las últimas décadas ya que en los años ochenta no se tenían esos niveles de obesidad, teniendo polarizadas las opiniones de quienes afirman que los “nuevos productos” han hecho este cambio y por otro lado que los factores ambientales como la disminución de actividad física y el exceso en el consumo de éstos productos ha resultado en el cambio de elecciones y una modificación en la cultura alimentaria de México.
-



- Los comportamientos alimentarios no son fácilmente normalizables. La alimentación es funcional en cada una de sus circunstancias o contextos. Además de la nutricional, cabe considerar, al mismo nivel, otras dimensiones importantes que tienen que ver con las necesidades más inmediatas y cotidianas, y las fórmulas más pragmáticas o simplemente las posibles para resolverlas: sociabilidad, ingresos, cuidados, tipos y grados de conveniencia, identidad, presencias, entre otras.



- Tomando en cuenta que recae en considerar a la cultura nutricional como base fundamental para modificar hábitos y preferencias de una población y por lo que ignorar estas relaciones y especificidades es, casi con seguridad, condenar al fracaso cualquier campaña preventiva. Para evitarlo, las políticas de prevención deberán tener en cuenta los principios fundamentales que condicionan las maneras de vivir y conciliar recomendaciones que son generales con apremios que son individuales y sociales.

LEYES DE LA ALIMENTACIÓN



- Comer sanamente es un estilo de vida que se adapta a cada individuo en particular. Pero en reglas generales, consta en consumir alimentos que:
- Nos aporten los nutrientes necesarios para mantener constante la composición de los tejidos.
- Permitir el funcionamiento de sistemas, asegurar la reproducción, mantener el embarazo y crecimiento, favorecer la lactancia.
- Generar un bienestar que impulse la actividad tanto física como intelectual, y por supuesto, prevenir y/o tratar determinadas enfermedades.

LEY DE LA CANTIDAD

- Consumir alimentos en cantidad suficiente para cubrir los requerimientos calóricos del organismo, manteniendo un equilibrio.
- Por ejemplo, realizando 3 comidas principales y hasta dos colaciones por día, acompañando nuestros platillos con los 3 grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, alimentos de origen de animal. Bebiendo 2 litros de agua al día.



LEY DE LA CALIDAD



- Las comidas deben ser completas en su composición.
- Ya sea ingiriendo vegetales de todo tipo y color, tanto crudos como cocidos, incorporando cereales integrales, semillas, frutos secos, carnes magras, lácteos y legumbres, a los platos principales.
- Todo plan de alimentación debe ser completo en su composición, esto es, que debe aportar hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

LEY DE LA ARMONÍA

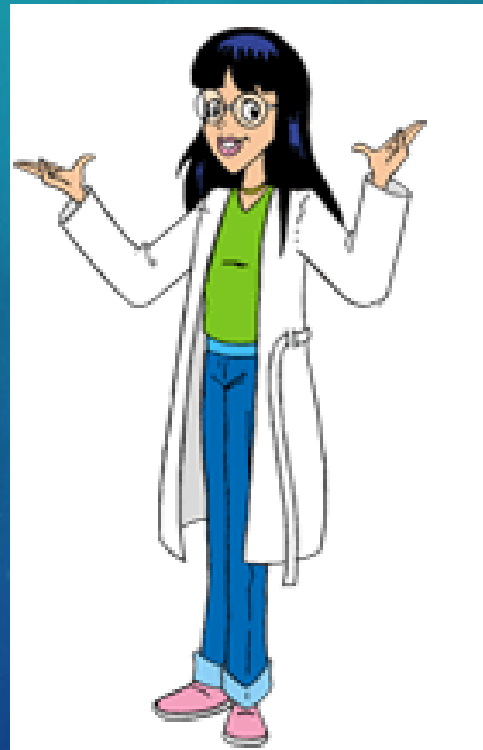
- Las cantidades de los nutrientes deben ser proporcionales entre sí.
- Cómo es el caso de los macronutrientes. En pautas generales, del aporte calórico diario:
 - Los hidratos de carbono deben cubrir entre un 50-60%.
 - Las proteínas entre 10-35% .
 - Grasas entre 20-35%.



LEY DE LA ADECUACIÓN

- Hace referencia a la adaptación de la alimentación a cada individuo, según su estado de salud, edad, gustos, hábitos y situación socio-económica.
- El incumplimiento de una de las leyes, conlleva forzosamente al de las otras.
- Es decir, que comer sano proporciona un óptimo funcionamiento a nuestro organismo, conserva y recupera la salud, y reduce el riesgo de padecer enfermedades. Por lo tanto, debemos ingerir los nutrientes necesarios a partir de alimentos saludables y en cantidades suficientes, para mantenernos fuertes y llenos de energía.





L.N. Brenda del Carmen
López Hernández.