



**Nombre del alumno: Dalia de los
Ángeles Pérez Escobedo.**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez**

Nombre del trabajo: “Resumen”

**Materia: Trastornos de la Cultura
Alimentaria**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: “A”

RESUMEN

“TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA”

Generalmente tenemos la idea de que la forma en la que nosotros los seres humanos nos alimentamos se ha mantenido estática y sin cambio alguno a través de la historia, sin embargo, existe una gran variedad de hechos que indican todo lo contrario.

Es bien sabido que la necesidad de alimentarse del ser humano ha jugado un rol muy importante en el proceso de evolución, este se encuentra comprendido desde su nomadismo, para después volverse sedentario y el cual durante dicho periodo experimentó varios cambios en sus hábitos alimenticios, sociales, entre otros, los cuales hasta la fecha de hoy siguen cambiando constantemente.

Sin duda alguna, la alimentación es muy importante para una vida saludable, sin embargo, existen factores que tienden a distorsionar estos hábitos, a los cuales siempre nos veremos expuestos ya que, estos son; nuestras familias, los mismos medios de comunicación como los son la mala publicidad alimentaria que vemos en la televisión, y por supuesto la escuela.

Nuestro modo de alimentarnos depende mucho del seno familiar en el cual fuimos criados, y nuestra conducta alimentaria siempre se va a ver vinculada a esa influencia. Es cierto también, que las modificaciones cada vez son más y los factores socioeconómicos se ven altamente relacionados con los malos hábitos alimentarios.

La actividad laboral de las familias a contribuido a dedicarle menos tiempo a la preparación de alimentos saludables, y esto ha hecho que opten por la comida poco saludable, más accesible y más fácil. Esta es la razón por la cual se pierden los buenos hábitos alimenticios y peor aún, creando diferentes expectativas de los alimentos en los niños, lo cual puede traer repercusiones futuras, ya que como mencionaba anteriormente, la alimentación depende del seno familiar del cual vienes.

No olvidemos que los niños de hoy son el futuro del mañana y que mejor que estos niños sepan que es tener una alimentación saludable. Ellos pasan la mayor parte del tiempo en la escuela y es ahí donde se ve afectado su estado nutricional, ya que, si ellos no tienen en mente lo que es alimentarse bien optaran siempre por alimentos insanos y lo que es peor, estos siempre modificaran los tiempos de comida.

La actividad física es sumamente importante en una alimentación saludable, y más aun enseñándoles a los niños a llevarla a cabo, puesto que hoy en día existe un excesivo aumento del sedentarismo y esto se debe a que pasan mucho tiempo en los aparatos electrónicos, lo cual constituye un factor predominante en la modificación de sus hábitos alimenticios trayendo consigo sobrepeso y obesidad lo cual, más tarde trae severas afectaciones a la salud como enfermedades crónicas.