

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **ESCUELA DE MEDICINA**

**Materia:**  
**NUTRICIÓN**

**Trabajo:**  
**Ensayo**  
**3°B**

**Presenta:**  
**Juan Pablo Sánchez Abarca**

**Docente:**  
**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Lugar y fecha:**  
**Comitán de Domínguez, Chiapas a 30/10/2020**

## Hábitos y costumbres alimentarias

En casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una gran influencia en la dieta de las personas, sus métodos de preparación de alimentos, sus hábitos alimentarios y sus comidas favoritas. Sin embargo, los hábitos y hábitos alimentarios rara vez son la principal causa de desnutrición.

El comportamiento de alimentación que trae el nacimiento es la lactancia, que es un comportamiento típico de los mamíferos. Se reflejan todas las demás costumbres y estilos de alimentación. De esta forma, incluso si el proceso es largo, se puede modificar.

Generalmente, el apetito está relacionado con los hábitos alimenticios de los niños en el hogar, en cada casa existen diferentes formas de cocinar y comer los mismos alimentos.

Los hábitos alimenticios son muy diferentes en cuanto a preferencias, preferencias y consumo de alimentos de origen animal. Los alimentos en cuestión incluyen muchos nutrientes importantes que son ricos en proteínas de alta calidad y contienen hierro hemínico. Las personas que no consumen tales alimentos carecen de la oportunidad de obtener fácilmente estos nutrientes. Por otro lado, aquellos que comen en exceso carne de animales, algunos mariscos, huevos y otros alimentos de origen animal contendrán grasas saturadas y colesterol indeseables en sus dietas. El consumo equilibrado es la clave.

A menudo se dice que los hábitos alimenticios rara vez o nunca cambian y que es difícil de cambiar. Esto no es cierto; en muchos países, los alimentos básicos de hoy son diferentes de la forma en que se consumían hace un siglo. Los hábitos y costumbres alimentarios cambiarán y pueden verse afectados de diferentes formas.

Nutrir a las personas no es solo para asegurar su supervivencia, crecimiento y desarrollo, sino también para su disfrute. La comida suele tener calidad de sabor, que

cambia con la sociedad. Comer es también un comportamiento social, algunas personas intentan no comer ciertos alimentos por su depreciación, buscan alimentos más raros y costosos o intentan preparar platos de una manera compleja, apetecible y visualmente satisfactoria.

La educación nutricional tiene una influencia importante en los hábitos alimentarios, pero no siempre es positiva. Felizmente, se acabó el tiempo de que los nutricionistas promocionen los costosos alimentos ricos en proteínas entre quienes no pueden pagarlos. Lamentablemente, la tendencia de elegir alimentos o nutrientes para promoverlos o prohibirlos no ha desaparecido, ni se ha tratado de enseñar a través del miedo y eliminar la tendencia del placer de comer. Sin embargo, el cambio siempre llega lentamente y los viejos hábitos casi nunca terminan. Las personas que han aprendido estas antiguas lecciones todavía tienen la responsabilidad de mantenerse a sí mismas y a sus familias, y pueden encontrar que volver a cambiar es problemático.

Entre todas las criaturas de la Tierra, el hombre es la única que posee el sentido del destino y el que puede simbolizar incluso sobre aquello que a simple vista pudiese parecer un fenómeno u objeto estrictamente físico y material. El papel que los alimentos han jugado dentro de la dieta humana, así como en el proceso involuntario de nutrición y en la acción consciente de alimentarse, se traduce en este trabajo desde su vertiente antropológica, siguiendo una clara visión histórica.

En la mayoría de los países / regiones, los factores sociales y culturales tienen una gran influencia en la dieta de todos, la forma en que preparan los alimentos, los hábitos alimentarios y la comida preferida de cada persona. Sin embargo, los hábitos y hábitos alimentarios rara vez son la principal causa de desnutrición.

Referencias:

1. Lillo-Crespo, M., & Vizcaya-Moreno, M. F. (2002). Origen y desarrollo de los hábitos y costumbres alimentarias como recurso sociocultural del ser humano: una aproximación a la historia y antropología de los cuidados en la alimentación. *Cultura de los cuidados, Año VI, n. 11 (1. semestre 2003); pp. 61-65.*
2. <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm>
3. <https://culturacuidados.ua.es/article/view/2002-n11-origen-y-desarrollo-de-los-habitos-y-costumbres-alimentarias-como-recurso-sociocultural-del-ser-humano-una-aproximacion-a-la-historia-y-antropologia-de-los-cuidados-en-la-alimentacion>