



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:
NUTRICION
Ensayo

L.N. Daniela Rodríguez Martínez
Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea

3-“B”

Lugar y fecha
Comitán de Domínguez Chiapas a 30/10/2020.

HABITOS Y COSTUMBRE ALIMENTICIAS

La conducta alimentaria que se trae desde el nacimiento (es decir, que es innata) es la alimentación a pecho, propia de los mamíferos. Todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos. De este modo, pueden ser modificados, aunque el



proceso sea largo.

Frecuentemente, el apetito está relacionado con los hábitos alimentarios que ha ido adquiriendo el niño en su hogar, en cada casa existen diferentes formas de cocinar y de consumir los mismos alimentos. En algunos hogares, las practicas alimentarias

son más saludables que en otros; el exceso de fritos o consumo de grasas de origen animal, la costumbre de salar los alimentos en abundancia, el escaso consumo de verduras y frutas crudas hacen que los niños estén más propensos a padecer de adultos ciertas enfermedades: hipertensión arterial, obesidad, colesterol alto, diabetes. Si los niños comen más de lo que necesitan en forma cotidiana, aumentan sus depósitos de grasa, apareciendo sobrepeso u obesidad.

Las costumbres y los estilos alimenticios difieren de un conglomerado humano a otro. Las costumbres de algunas de las comunidades reflejan la forma en que su cultura traza la norma de conducta de los individuos en relación con el alimento, resultando así, que el grupo de individuos pertenecientes a cierta región, adopten un patrón dietético común. Se ha dicho que las costumbres alimenticias dependen de una combinación de factores psicológicos y bioquímicos. Dentro de ciertos límites, es evidente, que la gente come y prefiere lo que le gusta y considera que le hace provecho.

Los patrones alimenticios se basan en los conocimientos sobre la materia, y en parte, en los países modernos y de gran desarrollo técnico, en la propaganda comercial y en una erudición sólida sobre las exigencias de la nutrición

Cuando los alimentos son suficientes para poder elegir, surgen una serie de hábitos y estilos alimenticios, con sus concomitantes tabúes y prejuicios.

Ya se ha mencionado anteriormente que las costumbres alimentarias varían de un grupo cultural a otro, porque cada uno, en su evolución propia, crea un sistema complejo de normas de conducta. Los individuos situados dentro de una cierta cultura,



responden a las presiones de la conducta sancionada por la sociedad en la que se halle, eligiendo, consumiendo y utilizando los alimentos puestos a su disposición.

Estabilidad de normas



Todos los grupos étnicos tienen buen cuidado en instruir a sus niños durante la etapa de su educación, sobre los estilos nutritivos, a fin de que los pequeños sepan lo que se considera alimento y lo que no se refuta como tal. También se les instruye en la conducta sancionada por la sociedad en relación con los alimentos; de

esta manera llegan a conocer los límites que les enseñan a rehusar ciertos alimentos, de manera que los impulsos infantiles originales, que inclinan a la satisfacción del hambre, se convierten en apetitos socialmente aceptables.

Sin embargo, dentro de un mismo grupo étnico, no todos comen lo mismo. Las diferencias en los hábitos alimentarios se originan en la diversidad del ambiente en general, como el clima, o las condiciones de desarrollo, o bien en la variedad de creencias religiosas

El patrón en las comidas

Las influencias culturales y comunitarias no solo determinan los alimentos que han de comerse, sino también los patrones que rigen las comidas, el número diario de ellas, el modo de hacerlas y los utensilios que han de emplearse

Lo acostumbrado nos parece natural; y lo insólito, innatural o sospechoso. Sin embargo, en lo que respecta a los hábitos, es más el crédito que debe dárseles que la lógica que puedan tener, y esto vale no solo por lo que toca a muchas costumbres sobre los alimentos que se ingieren, sino también sobre el modo de hacerlo y aun sobre el tiempo en que se hace

Diferencias individuales

Además de las influencias culturales, étnicas y familiares en las costumbres alimenticias, los individuos difieren entre sí, como bien sabemos, desde el momento en que nacen. Muchos son los factores que entran en juego para dar al individuo su norma peculiar y propia de alimentación; tales como : la digestión buena o mala, las alergias a ciertos alimentos, tendencias temperamentales, la proporción en que el cuerpo de cada uno transforma el alimento en energía, el grado de inteligencia, el poder de la imaginación, el efecto de la educación, que hace que el individuo consciente de las necesidades del cuerpo, y sus propios impulsos, elija un cierto modo de vida y de hábitos, en este caso, alimentarios.



Es probable que cada hombre tenga un criterio de conducta alimenticia único. Las diferencias individuales pueden llegar a opacar los hábitos nutritivos comunes dentro de una cultura. Ya antes de nacer, empiezan a construirse socialmente las "inclinaciones naturales" relativas al gusto de cada individuo, según las diferenciadas actitudes al respecto de su clase o grupo social de pertenecía. Así, como señala Patricia Aguirre, de manera inmadura, en que el líquido amniótico "se aprende a gustar", porque su composición cambia en función del tipo de alimentos que ingiere la madre; posteriormente, en el periodo de la lactancia, el sabor de la leche materna experimenta cambios sutiles según la ingesta materna.

Por lo tanto, ya desde sus épocas más tempranas, el niño comienza a interiorizar el universo gustativo característico de la situación social de su familia, con lo que la formación de algo tan “natural” como es el gusto, entendido como la propensión a consumir unos determinados alimentos y a rechazar otros, es un hecho más que contribuye a la reproducción de las diferentes posiciones sociales. Lo principal en cualquier costumbre o hábito de comunidades es iniciando a promover el consumo frecuente de lácteos, verduras, frutas crudas, y limitar los alimentos fritos, requiere de un accionar paulatino y constante, ya que el cambio de hábitos se logra de manera muy lenta y aplicando métodos que involucren positivamente a las familias y a la comunidad.