

# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

“ACT. 2. HABITOS Y COSTUMBRES  
ALIMENTICIAS”

---

**NUTRICIÓN**

**LIC:**  
**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**PRESENTA:**  
**Andrea Montserrat Sánchez López**

**MEDICINA HUMANA**

**2° SEMESTRE**

**OCTUBRE de 2020**  
**Comitán de Domínguez, Chiapas**

## HABITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIOS

Un hábito es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. Un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias.

Los hábitos alimentarios saludables, son aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos, según lo enseñan las guías alimentarias para Costa Rica y además respetar horarios y tiempos de comida.

La formación de hábitos alimentarios inicia desde edades muy tempranas, por ello es de gran importancia que, desde el período de ablactación (introducción de alimentos sólidos en los bebés), se enseñe a los niños a consumir aquellos alimentos que propician la salud, además de fomentar el establecimiento de horarios o tiempos de alimentación, "*... está demostrado que es más fácil promover adecuados hábitos alimentarios desde la niñez que tratar de modificarlos en la edad adulta*" (Arce & Claramunt, 2009).

Por lo tanto, el escenario escolar se convierte en un espacio que permite la promoción de hábitos alimentarios saludables, no solo dentro de los salones de clases, sino también apoyando la teoría con las diversas actividades que se viven en los centros educativos.

Una adecuada alimentación, en calidad y cantidad, es indispensable para el crecimiento ya que aportará los nutrientes que se relacionan con la formación de los tejidos y la energía necesaria para el buen funcionamiento de los órganos, además funcionará como factor de prevención de las enfermedades que pueden ser causadas por la deficiencia o exceso de alimentos.

El Ministerio de Educación fomenta la alimentación saludable mediante diversas estrategias y espacios en los centros educativos (comedores y sodas estudiantiles), complementa con el tema transversal de educación para la salud y fortalece los estilos de vida activos mediante la universalización de la educación física para la promoción de la salud.

Los hábitos y costumbres alimentarios están fuertemente condicionados por la disponibilidad de alimentos, la cual puede analizarse en diversos niveles: el hogar, la comunidad, la región, el país, etc. hace una interesante distinción entre la disponibilidad física (con qué alimentos se cuenta y en qué cantidades) y la disponibilidad cultural que no es otra cosa que el concepto que cada cultura tiene sobre la aceptabilidad de los alimentos. Con bases o sin ellas, cada grupo humano clasifica a los productos en “comestibles”, “dañinos” e “inaceptables”. Si bien en algunos casos estos calificativos se aplican siguiendo criterios universales, posiblemente objetivos, con mayor frecuencia los criterios difieren de región a región, tienen bases subjetivas y pueden cambiarse con el transcurso del tiempo. Entre las consideraciones de mayor peso para definir qué es “comestible”, figuran las sociales, las ceremoniales y protocolarias, el estado fisiológico del comensal, y hasta el sistema laboral.

En general, la forma de alimentación se asocia a los insumos disponibles, a la disponibilidad económica, a las costumbres, las necesidades biológicas y de salud. La preparación de alimentos es además el soporte y manifestación de posiciones morales, religiosas y políticas, así, algunas costumbres culturales o religiones han impuesto tabúes sobre ciertos alimentos y preparaciones; algunos gobiernos promueven el consumo de alimentos de origen regional o nacional, otros se resisten a los de origen trans- génico, a los producidos con el uso de agroquímicos o de manera industrial.

El hombre se nutre no sólo para asegurar su existencia, crecimiento y desarrollo sino también por placer. Los alimentos tienen a menudo calidades gustativas, las cuales cambian según las sociedades. Comer es también un acto social, algunas personas intentan no comer ciertos alimentos por su imagen desvalorizante, buscan unos más raros y caros y/o se esfuerzan para preparar algún plato de manera compleja, apetitosa y visualmente satisfactoria.

Los alimentos y modos de preparación elegidos dependen de los principios del consumidor y del mercado en general. Buscar alimentos con denominación de origen, de agricultura biológica o el rechazo a comer alimentos de origen animal puede significar una opción ética, como la no-violencia a los animales, o para no

imponer un impacto tan grande a la biosfera (energéticamente, la producción de 1 kilo de proteínas animales resulta más cara que la misma cantidad de proteínas vegetales).

Gracias a la multiplicación de los intercambios entre países se puede encontrar frutas y verduras en todo momento del año y en todo lugar. Esta disponibilidad permanente de algunos comestibles ha cambiado la conducta alimentaria. También se observa el abandono progresivo del consumo de varios alimentos, por el fenómeno de la moda o postergación por la industria agroalimentaria en su oferta.

Cada persona tiene una serie de alimentos preferidos. El hecho de que unos alimentos nos gusten más que otros resulta de la interacción de varios factores, como: las características genéticas, la edad, los alimentos de la primera infancia, las costumbres culturales, lo agradable del entorno cuando se prueban nuevos sabores y las reacciones fisiológicas a la comida. El sabor de la comida es uno de los factores que más influye en la selección de los alimentos favoritos.

Lo que comúnmente denominamos "gusto" es en realidad el "sabor", que resulta de la interacción de los sentidos del gusto y el olfato. Las demás sensaciones que proporciona la comida, como el picor del ají, el sabor de una menta fuerte o la efervescencia de las bebidas gaseosas, al igual que la textura, la temperatura y la presentación, también forman parte de la experiencia de saborear.

El 80% de lo que percibimos como gusto, es en realidad aroma. El ser humano es capaz de distinguir 20,000 olores diferentes, cada uno de ellos con 10 grados distintos de intensidad. El olfato se activa cuando los olores alcanzan los receptores olfativos de la cavidad nasal, a través de dos vías: la inhalación por las fosas nasales y atravesando la zona interna de la boca, al masticar y tragar.

A partir de los 60 años de edad las personas advierten una merma en la percepción de los sabores y un declive mayor del olfato, lo cual suele derivar en una disminución del apetito, que incrementa en los ancianos el riesgo de desnutrición, pérdida de peso y propensión a la enfermedad.

## REFERENCIAS

- <https://www.monografias.com/trabajos89/costumbres-alimentarias/costumbres-alimentarias.shtml>
- <https://sites.google.com/site/tipsnutricionales/poll#:~:text=La%20conducta%20alimentaria%20que%20se,aunque%20el%20proceso%20sea%20largo.>
- <https://www.alanrevista.org/ediciones/1988/3/art-19/>