



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

HÁBITOS Y COSTUMBRES ALIMENTICIAS

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

3oB

Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 30/10/2020

Hábitos y costumbres

alimenticias

La conducta alimentaria la traemos desde el nacimiento, es decir es innata, todas las demás prácticas, costumbres, estilos de alimentación, son adquiridos.

El apetito está relacionado con los hábitos alimentarios que han ido adquiriendo los en su hogar, en cada casa existen diferentes formas de cocinar y de consumir los mismos alimentos. En algunos hogares, las prácticas 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.

Los hábitos alimentarios son una rica herencia sociocultural que estamos obligados a transmitir de generación en generación y las familias, son el lugar idóneo para la adquisición de estos conocimientos.



¿Cómo es la dieta del mexicano?

Regularmente incluye los siguientes alimentos:

- Verduras (Chile, cebolla, aguacate, zanahoria)
- Frutas (melón, sandía, limón, plátano, naranja, papaya)
- Proteína animal (leche, huevo, carne y quesos)
- Carbohidratos dulces (jarabes, miel, pasas, etc.)
- Carbohidratos salados (semillas: maíz, arroz, nueces, frijoles, alubias, etc.)



¿Cuáles son los hábitos más recurrentes?

- **Elevado consumo de calorías.** En México se ingieren bebidas azucaradas y comita “chatarra” en exceso además, la mayoría de la población mantiene un estilo de vida sedentario que impide la quema de calorías.
- **Bajo consumo de agua.** La población mexicana acostumbra sustituir el agua por otros líquidos con cantidades elevadas de calorías y sodio.
- **Falta de interés por una dieta nutrimental.** Desconocer las propiedades que aporta de cada uno de los grupos alimenticios impide una dieta balanceada.
- **Eliminar un tiempo de comida.** “Saltarse” alguno de los horarios de los alimentos (desayuno, comida y cena), afecta la salud por diversos motivos. Muchas horas en ayuno puede originar una intolerancia a la glucosa y posteriormente diabetes.
- **Falta de actividad física.** Un análisis sobre la práctica deportiva elaborado por el Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública (CESOP) de la Cámara de Diputados, indica que en México 80% de las mujeres y 62.5% de los hombres no realizan ninguna actividad física.

Causas de malos hábitos alimenticios

- Genética
- Mala alimentación
- Sedentarismo
- Mal educación nutrimental
- Consumo de comida alta en grasas (tamales, tortas, tacos etc.)
- Publicidad en televisión de productos chatarra

Consejos

- Realizar actividad física
- Elegir alimentos saludables
- Monitorear constantemente tu estado físico
- Acudir a un especialista de salud o nutriólogo
- Evitar productos industrializados
- Evitar conductas de riesgo para tu salud: alcohol, drogas, tabaco, comer en exceso o dietas desequilibradas

Bibliografias:

2017. Maria Cristina Hernandez, , Dario Romero, Humberto Torres, Javier Miranda, A. Enrique Hernandez-Lopez, Journal of Nuclear Physics, Material Sciences, Radiation and Applications

2008. David D. Oberhelman. Reference Reviews