



**Nombre de alumnos: Lourdes jazmín
Pérez Pérez.**

**Nombre del profesor: Daniela
Rodríguez Martínez.**

Nombre del trabajo: “ensayo”

Materia: “introducción a la nutrición”

Grado: “primer cuatrimestre”

Grupo: “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de noviembre de 2020.

Los hábitos alimenticios son muy diferentes de cultura a cultura, simplemente en una sociedad o en la misma hay diferencias. Y estos gustos por los alimentos se te van inculcando desde el lugar en donde vives, con las personas que te rodeas y lo que más frecuenta consumir (esto puede ser lo típico de la región).

La alimentación que les enseñaron a los ancianos es mejor que la actualidad, ya que con tanta mezcla de culturas se traspasa también los hábitos alimenticios, lo más común, las comidas rápidas, que, si facilitan nuestras vidas, pero no las mejoran.

En cuestión de los resultados de las encuestas podemos observar que la mayoría de estas personas les gusta la comida salada, comen en mayor cantidad cuando están acompañadas, todas consumen chile, la mayoría prefiere los alimentos tibios, uno muy calientes y el otro calientes o fríos, y la mayoría comen en casa y restaurantes, les gustan alimentos salados o condimentados, algunos han llevado dietas recomendados por doctores o nutriólogos y no tienen problema para seguirla, y otros no han llevado ningún tipo de dieta.

Fue muy interesante la entrevista ya que las personas con sus simples expresiones al contestarnos las preguntas, nos daban un sentir tan familiar les parecía lo que les cuestionábamos. Lo positivo de aquí es que se aprende a hacer una relación entre cada persona, lo que nuestra cultura más influye en nosotros y lo negativo es que como somos muy diferentes, aquí nos damos cuenta de la diversidad que existe y que es imposible conocer a todos y no poder hacer una generalidad.

El niño y el anciano no han llevado ninguna dieta, esto es generalmente a los niños no se les prohíben muchos alimentos porque están en pleno crecimiento metabolizan a un adulto, y el anciano a llevado dieta, esto puede deberse a las épocas en que fuimos educados, ellos tenían una mejor alimentación que nosotros, ya que la mayoría prepara la comida en su casa, no había tantos lugares de comunidad rápida, y la vida no estaba tan rápida, difícil como ahora.

En cambio, el adulto familiar, el vecino, y maestro, si han llevado alguna clase de dieta, esto puede ser ocasionado por el ritmo de trabajo que llevan y no les permiten tener buena alimentación y por los mismo se ven obligados a tener que recurrir a una dieta donde les ayuden a no excederse a mantener una nutrición dependiendo de sus demandas.

Realizando algunas entrevistas aun publico diverso encontré las siguientes diferencias: en el niño de 6 a 12 años suele consumir gran variedad de alimentos.

La dieta mediterránea se basa en el consumo de alimentos frescos y naturales como aceite de oliva, frutas, vegetales, legumbres, frutos secos, vinagre, cereales, pescados, leche, y queso, siendo necesario evitar productos industrializados como salchichas, comida congeladas y prefabricadas.

Esta dieta en verdad es un tipo de alimentación que ayuda a cambiar el estilo de vida, y no siempre es necesario que sea baja en calorías para ayudar a bajar de peso, ya que ayuda naturalmente a mejorar el metabolismo y favorecer el control de peso.