



**Nombre de alumno (a): Damaris
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillén**

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: alimentación y cultura

Grado: 1

Grupo: A

Cultura y socialización

Introducción:

La cultura es el conjunto de valores, ideas, costumbres y hábitos que existen dentro de una sociedad. La cual es el conjunto de personas que llevan a cabo lo antes mencionado. Existen distintos tipos de cultura en cada rincón del mundo, pueden ser un tanto estrictas o bien muy liberales pero eso va dependiendo de los valores o hábitos de la sociedad en común, gracias a ello podemos definir el “quien soy” o “como soy” para poder realizar nuestras actividades dentro de ellas está el alimentarnos, hay distintas formas y costumbres en cada persona, pero eso se debe a como la persona este acostumbrada desde pequeña, es decir si una persona desde la niñez se come un tazón grande de comida, de adulto será muy difícil disminuir la porción y ahí es el comienzo de una mala alimentación o un desbalance en nuestro cuerpo.

Desarrollo:

La cultura es un tema con gran relevancia dentro de la nutrición porque vamos conociendo cada costumbre, hábitos, ideas, y valores respecto a los alimentos y formas de comer, cada lugar, comunidad, ciudad o país tiene costumbres distintas como ejemplo podemos tomar las bebidas o comidas regionales, también la manera de servir o bien ingerir un alimento, utilizar cubiertos o palillos todo esto es lo que engloba la cultura.

Dentro de la sociedad existen dos tipos de culturas llamadas etnocentrismos que solo se enfocan en su cultura refiriéndose a ella como la única lo cual la supone en una relación de superioridad e importancia por encima de los demás. Y por otro lado está el relativismo cultural que es el punto de vista que considera que toda verdad ética o moral depende del contexto cultural en el que es considerada. Estos dos tipos están vinculados con los valores dentro de la cultura dentro de ellos no solamente está el tema de la alimentación sino lo religioso, en el ámbito de trabajo, forma de vestir y hablar etcétera.

Los alimentos que tienen un valor nutricional tanto cultural tienen a su disposición una sociedad la cual es consecuencia de la cultura que comparten sus miembros. Es por esto, que los alimentos que se consumen son, a la vez, una parte y una expresión de la cultura de sus habitantes.

Un símbolo es una imagen que representa una idea, que comprende una verdad universal que no necesariamente es la misma, depende de la cultura y el entorno. El fuego por ejemplo,

simboliza el sol en ciertas culturas y por otro lado la fuerza vital masculina por decir alguna. (García, 2019)

En términos más sencillos un símbolo es: Cuando en una misma cultura un determinado signo, imagen, nombre etc. Posee más de un significado el cual se transforma en un símbolo. Un ejemplo de ello es la bandera de México o de algún otro país, el escudo de una escuela, de alguna tienda etc. Esto forma parte fundamental de una cultura

Y si hablamos de normas alimentarias dentro de la cultura existen muchas y diferentes, cuando las personas que conforman una sociedad no comparten las mismas normas, suele deberse a que no tienen un único sistema de valores, y eso puede generar problemas sociales.

Las normas más comunes dentro de la alimentación son el “qué puede comerse y qué no” Ya que en estos tiempos se a medicado tanto que si no tiene algún nutriente no se consume. El “cómo está preparado” ya que si no tiene un sabor determinado esa comida no está rica, y por último el “como consumirse” en este punto va de como sentarse en la mesa, no hablar mientras comes, no eructar, como usar los tenedores, como servir la comida, etc.

Los hábitos sobre la alimentación se adquieren en la infancia y son resistentes a los cambios. Es por eso muy importante desarrollar hábitos correctos para tener una alimentación adecuada en el futuro. En este sentido, si los niños se acostumbran a tomar un desayuno escaso, mantendrán este hábito el resto de su vida y será muy difícil cambiarlo. (Cruz, 1991)

Si hablamos de socialización es "El Proceso por el cual los individuos, en su interacción con otros, desarrollan las maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para su participación eficaz en la sociedad" (Vander Zanden, 1986).

Esto nos dice que socialización es el conjunto de personas que interactúan entre sí, un ejemplo sería en un salón de clases, en un grupo de amigos, en una comunidad, en el área de trabajo etcétera y el ejemplo más claro es nuestra familia la cual es el primer conjunto de personas con las que aprendemos el acercamiento al mundo exterior, aprendemos valores para respetar nuestra cultura y con la comida se transmiten emociones, sentimientos y actitudes vitales. Podemos definir el aprendizaje como un proceso de cambio relativamente permanente en el comportamiento de una persona generado por la experiencia como ya se había mencionado antes, es muy importante que desde la niñez se les enseñen buenos hábitos dentro de la alimentación tanto en la educación para que dé grande no existan problemas.

Otro grupo social importante es la escuela o lugar de trabajo, ahí es donde se desempeña las enseñanzas que se traen del hogar, pero también en donde te recuerdan o recalcan las cosas buenas, para que en un futuro cuando estemos en el lugar en el que realizaremos lo aprendido es decir nuestro trabajo sea mucho más fácil encajar y hacer las cosas bien.

Conclusión:

La cultura es un aspecto fundamental para cada uno de nosotros ya que día a día convivimos con un grupo de distintas personas, ya sea en nuestra casa, escuela o trabajo, por eso es muy importante aprender cada valor para así poder desempeñarnos en un círculo social y que nuestra presencia sea digna, agradable y de respeto hacia los demás. Tener buenos hábitos alimenticios es vital porque de eso depende tener una adecuada alimentación y salud para nuestro cuerpo. En la actualidad tenemos diversos tipos de comunicaciones en los cuales podemos observar las costumbres y hábitos distintos de cada región o persona ya que de ahí podemos sacar ideas y crear una nueva versión de nosotros es decir aprender cosas nuevas respecto a alimentación, ejercicio, cuidados entre otras.

Bibliografía

Cruz, J. (1991). *Alimentación y cultura*. Pamplona: EUNSA.

García, M. (04 de julio de 2019). *paredro*. Obtenido de paredro: <https://www.paredro.com>