



**Nombre de alumnos: Lourdes jazmin  
perez perez.**

**Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Méndez guillen.**

**Nombre del trabajo: “ensayo “**

**Materia: alimentación y cultura.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: “primer cuatrimestre “**

**Grupo: “A “**

Nuestras **pautas alimentarias** se insertan en **sistemas culturales** específicos, dado que la elección de los alimentos está ligada a la satisfacción de las necesidades del cuerpo, pero también, en gran medida, a las de la sociedad.

El alimento no sólo tiene la función de satisfacer necesidades biológicas, sino que tiene un alto contenido religioso por el que es necesario pedir permiso a los dioses para su producción, almacenamiento y consumo.

Los estudios que recuperan la cultura alimentaria pueden permitir optimizar los recursos locales y elevar así el estado de nutrición de las comunidades, en circunstancias en que factores externos a ellas buscan la homogenización de una cultura alimentaria global, es decir, la a culturización de las identidades alimentarias tradicionales de los pueblos principalmente indígenas.

Sin embargo, expertos en el tema de la nutrición comentan que en México no existe una cultura nutricional adecuada ya que las prevalencias de una mala nutrición cada día van en aumento, encontrando aun personas con desnutrición severa y por otro lado con obesidad.

Se puede decir que la cultura ha ido cambiando a lo largo de las últimas décadas ya que en los años ochenta no se tenían esos niveles de obesidad, teniendo polarizadas las opiniones de quienes afirman que los “nuevos productos” han hecho este cambio y por otro lado que los factores ambientales como la disminución de actividad física y el exceso en el consumo de estos productos ha resultado en el cambio de elecciones y una modificación en la cultura alimentaria de México.

Gracia Arnaiz comenta en su escrito de “La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social” que las prácticas de consumo ponen de manifiesto, como se ha señalado en la etnografía, que la salud no es la única motivación para alimentarse ni para hacerlo de un modo determinado.

Los comportamientos alimentarios no son fácilmente normalizables. La alimentación es funcional en cada una de sus circunstancias o contextos. Además de la nutricional, cabe considerar, al mismo nivel, otras dimensiones importantes que tienen que ver con las necesidades más inmediatas y cotidianas, y las fórmulas más pragmáticas o simplemente las posibles para resolverlas: sociabilidad, ingresos, cuidados, tipos y grados de conveniencia, identidad, presencias, entre otras.

Tomando en cuenta que recae en considerar a la cultura nutricional como base fundamental para modificar hábitos y preferencias de una población y por lo que ignorar estas relaciones y especificidades es, casi con seguridad, condenar al fracaso cualquier campaña preventiva. Para evitarlo, las políticas de prevención deberán tener en cuenta los principios fundamentales que condicionan las maneras de vivir y conciliar recomendaciones que son generales con apremios que son individuales y sociales.

Puede decirse que el ser humano desde que nace es un ser social, destinado a vivir en un mundo social y que, para ello, necesita la ayuda de los demás. Ese ser social, además, se va haciendo poco a poco a través de la interacción con los otros, en un proceso continuo de socialización. Así, el proceso de socialización será el proceso de aprendizaje de a) las conductas sociales consideradas adecuadas dentro del contexto donde se encuentra el individuo en desarrollo junto con b) las normas y valores que rigen esos patrones conductuales. Es más, a medida que los niños maduran física, cognoscitiva y emocionalmente buscan su independencia de los adultos, por lo que el necesario paso del control externo al autocontrol hace imprescindible la interiorización de las normas y valores característicos de la cultura donde deben insertarse. El proceso de socialización también puede concebirse como un continuo que está en permanente desarrollo. Se inicia desde el momento del nacimiento y va progresando y evolucionando durante todas las etapas del ciclo vital. La socialización exige, por tanto, adoptar unos patrones sociales determinados como propios, con el objetivo de conseguir la necesaria autorregulación que nos permita una cierta independencia a la hora de adaptarnos a las expectativas de

la sociedad. De hecho, puede decirse que la autorregulación es el fundamento de la socialización, la cual no sólo requiere conciencia cognoscitiva sino también, y de manera importante, control emocional.

Desde la perspectiva biológica se entiende que la herencia biológica nos proporciona los mecanismos necesarios para adaptarnos a la sociedad, de manera que las personas al nacer ya venimos preparados para ser capaces de llevar a término el proceso de socialización. Este enfoque se enfrenta a la idea de aquellos autores que defienden que el hombre al nacer es una "tabla rasa". Desde este punto de vista, los niños no serían recipientes vacíos ante la influencia de su entorno, considerándose que la persona está dotada a nivel genético y biológico - neurohormona con una serie de influencias que le permiten interactuar con los demás miembros de la sociedad. Esta perspectiva se justifica si tenemos en cuenta que determinados signos sociales, como la sonrisa o el llanto, son instrumentos de origen biológico que nos facilitan la interacción con nuestro entorno.