



**Nombre de alumno (a): Silvia Itzel  
Calderón Pulido**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Alimentación y Cultura**

**Grado: Primer cuatrimestre**

**Grupo: A**

## **Alimentos como fenómeno cultural**

### **Cultura**

Para comenzar los hábitos de alimentación se ven influidos por consideraciones de importancia como es el desarrollo de la persona, género, etnia y cultura, las creencias sobre los alimentos, las preferencias personales, las prácticas religiosas, el estilo de vida, la economía, la medicación y la terapia, la salud, el consumo de alcohol, la publicidad y los factores psicológicos. Lo anterior nos lleva a reflexionar sobre la relación íntima que existe entre el proceso de alimentación y la nutrición en el cuerpo de una persona, y como resultado su estado de salud.

Aunque el contenido nutricional de los alimentos es una consideración importante en la planificación de una dieta, las preferencias de un individuo y los hábitos alimentarios son a menudo un factor importante que afecta la ingesta real de los alimentos y que deben de ser considerados al momento de recomendar o sugerir una forma de alimentación; cada vez es más necesario considerar los diversos aspectos culturales que condicionan el consumo de alimentos. Esto quiere decir que la mayoría de personas realmente no cuidan su salud y esto depende de su economía y su cultura. El origen étnico de las personas a menudo determina las preferencias alimentarias. La comida tradicional por ejemplo, en Oaxaca de donde yo soy; las personas acostumbran a ingerir alimentos con mucha grasa ya que la comida típica son las garnachas, los sopes, las memelas, las tlayudas etc. Son alimentos que contienen demasiada grasa. Para las personas nacidas en Chiapas su comida típica son las chalupas coletas, tamal de bola, cochito horneado etc. También son alimentos que contienen mucha grasa. Si hablamos de la comida dependiendo el país, por ejemplo, el arroz para los asiáticos, la pasta para los italianos, el curry para los indios, el maíz para los mexicanos. Es parte de su cultura alimentaria de cada grupo étnico y prevalece tiempo después de otras costumbres que son abandonadas. Es difícil considerar lo que realmente puede ser una buena comida o una mala comida. Esto dependerá del enfoque, lo que debe estar presente es que cada grupo étnico tiene sus hábitos, y más bien se debe considerar la existencia de las variaciones de la ingesta y que estas son aceptables bajo diferentes circunstancias. Lo que debe ser universalmente aceptado es que se debe de comer saludablemente para mantener el peso y un estado de salud correcto. La preferencia de los alimentos probablemente difiere, tanto entre los individuos de una misma tradición cultural, como lo hace generalmente entre las culturas. No todos los italianos comen pizza, por ejemplo, y muchos, sin duda, disfrutan de otra comida como podría ser la mexicana.

También otro ejemplo son las preferencias personales, es decir las personas desarrollan gustos y disgustos sobre la base de asociaciones con una comida típica. Un niño al que le encanta visitar a sus abuelos puede amar un alimento en específico, ya que se sirve en la casa de los abuelos. Otro niño que no le gusta una tía muy estricta, le disgusta el guiso de pollo que ella prepara a menudo. La gente suele llevar a estas preferencias hasta la edad adulta.

Un componente importante para entender la disponibilidad de los alimentos y, sobre todo, su elección, son las características de la cultura a la que pertenecen las personas. Según G. Rocher, la cultura es “el conjunto de maneras de pensar, sentir y actuar más o menos formalizadas que, aprendidas y compartidas por una pluralidad de personas, sirven de un modo objetivo y simbólico para constituir a estas personas en una colectividad partícula”. Como se puede ver, la cultura incluye la actividad cognitiva, la afectiva y el comportamiento de las personas. Estas tres actividades presentan cuatro características importantes:

1.- Son consideradas como normales o deseables. Como la cultura es internalizada por cada persona, se convierte en parte de nuestra identidad personal (ayuda a responder a quien soy). Es por esto por lo que es difícil ser conscientes de nuestra propia cultura. Cuando vamos a un restaurante esperamos comer sentados y con cubiertos. Nadie se cuestiona si comerá de otra forma. La forma más habitual de ser consciente de nuestra propia cultura es cuando viajamos a un país con otra cultura; con otra manera de pensar y hacer las cosas.

2.- Se encuentran más o menos formalizadas. Estas maneras se encuentran formalizadas si están recogidas en leyes, en ritos, en ceremonias, etc. Se encuentran menos formalizadas si se transmiten con la comunicación no-verbal o el ejemplo personal. No pasa nada si no se espera a que todos estén sentados antes de empezar a comer, pero no está bien visto.

3.- Son compartidas por una pluralidad de personas. Gracias a la cultura, un colectivo de personas puede comunicarse entre sí, reconocerse unos intereses comunes, y sentirse miembros de una sociedad. En otras palabras, la cultura otorga identidad colectiva a quienes la comparten (nos dice quiénes somos), y hace que sus miembros se sientan diferentes a los de otras culturas.

4.- Son adquiridas y transmitidas. Ningún elemento cultural se hereda genéticamente. La adquisición de la cultura es el resultado del proceso de socialización que realizan los agentes de socialización.

### **Componentes de la cultura**

La cultura es un concepto amplio formado por distintos componentes: las creencias, los valores sociales, los símbolos, las normas sociales, los hábitos sociales, y las sanciones. Las creencias son ideas compartidas y aceptadas como verdaderas acerca de la forma y esencia última de la realidad y de la existencia humana. Las creencias pueden ser interpretaciones del pasado, explicaciones del presente o predicciones del futuro. De algunas creencias se tienen pruebas razonables, pero otras creencias no pueden ser probadas (que haya vida después de la muerte). Las creencias son el origen de las religiones, cuya función es sacralizar las creencias. Las creencias religiosas influyen de forma importante en el comportamiento alimentario: la creencia de los budistas en que debe respetarse a otros seres vivos, explica que no sacrifiquen animales para disponer de su carne. Esta creencia contrasta con la del cristianismo, que señala que los animales fueron creados por Dios y están al servicio de las personas. Como segundo número están los valores sociales, son la parte de las creencias que se refieren a la moral, a lo que debe considerarse como deseable. A partir de estos valores, las personas definimos nuestros fines, actuamos y nos juzgamos a nosotros mismos y a los demás. Algunos valores sociales posibles son el éxito profesional, la racionalidad, el honor, el valor, la lealtad o la eficiencia. Los símbolos: como los valores tienen un componente ideal, necesitan manifestarse en expresiones observables. El símbolo es una representación concreta que sirve para designar o referirse a una realidad abstracta. Las normas sociales: Las normas sociales hacen referencia al comportamiento, a lo que se debe hacer en una situación determinada. Las normas se establecen a partir de las creencias o de los valores existentes, y su cumplimiento hace que éstos se reproduzcan. Las normas proporcionan las guías de comportamiento para todas las actividades y, con ello, ayudan a que la conducta sea previsible y que se mantenga el orden social. 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. Y por último tenemos los hábitos alimentarios: El cumplimiento de las normas genera hábitos que son formas de actuar que se adquieren por la repetición de los mismos actos y que realizamos sin ser conscientes de ellos. Coloquialmente se les conoce como las costumbres que comparte un grupo de

personas. Así por ejemplo, al sentarnos a la mesa esperamos encontrar un plato por comensal con sus cubiertos. Los hábitos sobre la alimentación se adquieren en la infancia y son resistentes a los cambios. Es por tanto muy importante desarrollar hábitos adecuados 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.

## **Socialización**

Son quienes participan en la socialización de las personas, en la transmisión de la cultura. En el ámbito de la alimentación, estos agentes nos proporcionan de manera directa las normas sociales, o sea qué comer y cómo hacerlo y, de manera menos evidente, los valores sociales y el simbolismo asociado a la alimentación. Los agentes de socialización más importantes en nuestro contexto son los seis siguientes:

La familia: Se designa como familia al grupo de personas que poseen un grado de parentesco y conviven como tal. Según la sociología, el término familia se refiere a la unidad social mínima constituida por el padre, la madre y los hijos. En las familias se realiza el primer acercamiento al mundo exterior, y con la comida se transmite emociones, sentimientos (felicidad, seguridad o tensión), y actitudes vitales. Estos contenidos se mantendrán toda la vida. El creciente acceso de la mujer al trabajo remunerado está suponiendo un gran cambio en los hábitos alimentarios de las personas. Detrás de las normas sobre la alimentación en el hogar (comer o no juntos, el imponer o no el menú a los hijos, el tolerar o no ciertos modales en la mesa, el comer en la cocina o ante la televisión, etc.) hay, de manera implícita, unas relaciones entre los miembros y unos sentimientos.

Los grupos de edad: Son los formados por personas de edad semejante. Son habituales a partir de la adolescencia. Son las cuadrillas de amigos de distintas edades. Entre los jóvenes, la pandilla influye, con frecuencia, en el inicio del consumo de bebidas alcohólicas, o en acudir a ciertos lugares como los restaurantes de comidas rápidas. Los jóvenes son un colectivo que es utilizado con frecuencia para introducir nuevos alimentos y nuevas normas sobre la alimentación porque están más predispuestos a introducir cambios y porque sobre ellos se ejerce menor presión para que se ajusten a las normas.

La escuela: La socialización es un proceso continuo y gradual. Mientras el niño se educa, se socializa. Por lo tanto, la escuela es uno de los principales agentes socializadores ya que en ella el niño adquiere una serie de normas y valores para su posterior integración en

la sociedad como adulto. Este agente es muy importante durante la infancia. Otros iguales a ti, y bajo la autoridad de los adultos, te dicen y recuerdan lo que es correcto. Al ser obligatoria la escolaridad de los niños entre 3 y 15 años de nuestro entorno, todos reciben la influencia de este agente de socialización.

**Empresas:** Las empresas que actúan como agentes sociales deciden invertir en el futuro, siendo conscientes de las necesidades de la sociedad. Estas organizaciones funcionan como vehículos para conseguir retos sociales y proporcionar un modo de vida a aquellos que trabajan en la misma. Una de sus mayores influencias en el ámbito de la alimentación es mediante los horarios laborales que imponen a sus empleados. Son horarios pensados en organizar de manera eficaz la producción, pero que condicionan el tiempo disponible para comer y, en consecuencia: donde, qué, cómo y con quien se come.

**Los movimientos sociales:** Las organizaciones sin ánimo de lucro suelen influir en la alimentación ofreciendo al consumidor información alternativa a la existente con el fin de que se modifiquen ciertos hábitos. Aquí se incluyen las Asociaciones de Consumidores, de Agricultura Ecológica, de movimientos ecologistas, o Slow Food con su manifiesto sobre los alimentos bueno, limpio y justo.

**Los medios de comunicación:** Hoy en día los medios de comunicación constituyen una herramienta persuasiva que nos permiten mantenernos en continua comunicación con los distintos sucesos sociales, económicos y políticos tanto a la escala nacional como internacional. Las sociedades modernas se encuentran permanentemente en comunicación; en ellas, los medios tienen el poder de conectar las partes dispersas en el todo, desempeñando un papel importante en la promoción cultural y la formación. Su acción aumenta en importancia por razón de los progresos técnicos, de la amplitud y la diversidad de las noticias transmitidas. Los medios de comunicación adquieren una especial importancia en las sociedades modernas, especialmente la televisión, porque llegan a la práctica totalidad de las personas mediante unas técnicas muy seductoras. Por término medio, se ven unas 4 horas de televisión al día en España. Esto significa que los niños dedican más tiempo a lo largo del año a ver la televisión que a permanecer en la escuela.

Para concluir uno de los alimentos más representativos de una cultura es su comida, incluso más allá del lenguaje, el cual puede ser compartido por varias culturas a la vez. La comida forma parte de las tradiciones, de los rituales, de las creencias, de la memoria colectiva y de la cotidianeidad de un pueblo. Los agentes de socialización influyen desde que nacemos,

las personas somos también el reflejo del ambiente en el que nos desarrollamos. La importancia que estos agentes socializadores tienen en la vida de una persona defiere a lo largo de las etapas de la misma.

UDS.2020.PDF de Alimentación y Cultura. Utilizado el 16 de Octubre del 2020.