



**Nombre de alumno: Ayla Ebed  
Zacarias Bartolón**

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

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Alimentación y cultura**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: Primer cuatrimestre**

**Grupo:**

## Introducción

A continuación, veremos dos subtemas que encontramos dentro de los alimentos como fenómeno cultural relacionados con la alimentación, uno de ellos es la cultura ¿Qué es la cultura? La cultura son ideas de religión adquiridas de generación en generación. Esto influye al lenguaje que utilizaran, tradiciones, valores, y hábitos.

Es por eso que la alimentación se relaciona con la cultura, todo depende de las costumbres, tradiciones o hábitos que las familias transmiten a través de los años. Las personas se alimentan conforma su familia lo hacía. Cada familia tiene diferentes maneras de comer, así como hay familias que se alimentan de una manera sana también hay otros grupos que no se preocupan tanto de lo que comen, sino que solo satisfacen el placer del paladar.

Es importante conocer estos conceptos relacionados con la alimentación para poder tener una idea clara de cada termino.

## **Alimentos como fenómeno cultural**

La alimentación tiene relación con la cultura ya que nos alimentamos en base a nuestras culturas de familias o de un lugar, influye en la manera de preparar la comida y también los tipos de alimentos que realizaran. Cuando una sociedad no tiene un buen desarrollo económico o una buena comunicación es difícil que puedan obtener algunos alimentos que se necesitan pasar por un proceso para que esto sea un poco más seguro para el consumidor y tener la certeza de que lo que estamos consumiendo sea un producto 100% seguro.

La cultura se compone de la siguiente manera: creencias, valores, normas y hábitos.

**Creencias:** son ideas que pueden ser compartidas o aceptadas a cerca de la realidad y de la existencia humana. Las creencias religiosas influyen en los alimentos, cada religión tiene como ciertas reglas o normas que tienen que respetar respecto a los alimentos que se tiene que consumir y que no. Esto no es solamente como un requisito que se tiene que cumplir, más que un compromiso es una forma de demostrar obediencia.

**Valores:** los valores son principios y virtudes que caracterizan específicamente a una persona dentro de un grupo social. Dentro de los valores encontramos los valores sociales, los valores sociales son los que se enfocan principalmente en los valores que posee cada persona. Algunos son: el honor, la lealtad, obediencia, responsabilidad entre otros.

**Normas:** las normas hacen referencia al comportamiento o a la conducta correcta al realizar alguna acción o alguna actividad. Son reglas que se tiene que cumplir y debe ser respetada. En la alimentación se respetan normas como por ejemplo los animales que se pueden comer y los que no. Hay especies que se protegen y se hacen como parte de una familia como son los perros o gatos, y hay otras especies que entran dentro de nuestra dieta, como el pollo y la vaca.

**Hábitos:** es una conducta que se lleva acabo con regularidad, es decir se lleva a cabo una acción. En la alimentación los hábitos se adquieren desde la niñez y estos se adaptan a los cambios. Por eso es importante que desde pequeños nuestros padres tengan el habito de una alimentación sana y balanceada. O por el contrario nuestros padres no tienen el habito de una buena alimentación nosotros podemos empezar respetando ciertas reglas y tomar el habito de una dieta balanceada, tomando en cuenta los nutrientes y vitaminas que nuestro cuerpo necesita.

La socialización es un proceso en el cual el ser humano se desenvuelve y aprende a relacionarse con los demás por medio de normas determinadas y valores dentro de la sociedad o de las culturas que hay dentro de un grupo de personas. Es un aprendizaje que permite que el ser humano aprenda a desempeñarse en la sociedad. Relacionado con la alimentación la socialización nos ayuda a decir que comer y que no respetando las normas y reglas que están determinadas.

Vamos a ver los agentes más importantes relacionados con la socialización:

**La familia:** la familia es el principal agente de socialización ya que la familia es el primer grupo de personas con que nos relacionamos, es por eso que transmiten las culturas que ellos han tenido desde sus antepasados o que ellos tomaron por cuenta propia y quieren

transmitirlo a generaciones futuras. Cada padre o madre se encarga de transmitir valores o reglas que son importantes, como también el tipo de alimentación que ellos ven a bien para sus hijos. La familia también se encarga de transmitir sentimientos de una persona, por ejemplo si los padres son comprensivos y les dan el tiempo suficiente a sus hijos estos desarrollaran sentimientos de felicidad, amor por la familia, respeto etc. Pero si es todo lo contrario, si los padres no les ofrecen de su tiempo y aparte de eso el ambiente en que ellos están no es el mejor por los problemas que hay, estos niños o jóvenes tienden a caer en enfermedades de sobrepeso por satisfacer la aseidad que esto trae, o bulimia por la falta de atención de los padres.

Los grupos de edad: son personas de la misma de edad, son jóvenes o adolescentes y con ellos forman grupo de amigos. Los amigos influyen mucho en la vida de una persona porque si estos amigos tienen la mala costumbre de ingerir cosas que nos son sanas para nuestro organismo como bebidas alcohólicas o tener esa costumbre de comer en lugares donde no son higiénicos esto en vez de ayudar afecta.

La escuela: este agente también es muy importante porque desde la infancia hasta la juventud se va a la escuela, es un derecho muy importante que tenemos como persona. La escuela es uno de los principales agentes que influyen en nuestra comida, es muy importante que cada escuela ofrezca alimentos sanos y nutritivos para que así los estudiantes puedan tener un buen desarrollo ya sea interior y exterior.

Empresa: es muy importante que en una empresa ofrezcan una buena atención a sus trabajadores tomando en cuenta principalmente el tema de sus alimentos, ofrecer el tiempo para que las personas puedan tomar sus alimentos de la manera correcta sin causar algún problema de salud.

Organizaciones sociales: estas organizaciones suelen influir en la alimentación al ofrecer información respecto a la alimentación, con la finalidad de que las personas modifiquen o cambien ciertos hábitos alimenticios.

Los medios de comunicación: se dice que los niños pasan más tiempo en la televisión que en la escuela, esto podría ser un problema en el tema de la alimentación porque promocionan la comida chatarra, como refrescos, sabritas, chocolates o hasta algunas comidas rápidas, como hamburguesas y hasta cerveza. Es muy importante mediar las horas y programas de cada niño o joven para que no tengan ningún problema de salud física y emocional, porque también llega a afectar el estado de una persona.

## Conclusión

Como pudimos ver hay dos conceptos importantísimos que influyen en la alimentación. Vimos la cultura que es prácticamente las ideas o hábitos que tomamos al alimentarnos, pero también otro punto muy importante es la socialización, tuvimos una definición clara, la socialización es la manera en que nosotros nos relacionamos con un grupo de personas.

La socialización también es uno de los principales factores que influyen en nuestra alimentación, como sabemos hay 6 diferentes factores que se asocian a la manera en que nos alimentamos. Si queremos tener una vida sana debemos medir la manera en que convivimos con las personas, tomando en cuenta las reglas que tenemos que llevar al consumir un alimento. También es importante tener un trabajo donde ofrezcan un trato justo respetando las horas y el tiempo que brindan para poder consumir los alimentos.

Otro punto muy importante son los alimentos que consumimos en la escuela, hay comidas saludables pero muchas veces hay alimentos que nos son tan buenos para nuestro cuerpo. Es por eso que debemos hacer una buena elección de alimentos, ya que los estudiantes necesitan alimentos sanos y que proporcionen vitaminas para que sea de beneficio en su desarrollo académico.

## Referencias bibliográficas

<https://www.significados.com/cultura/>

<https://concepto.de/habito/>

<https://definicion.de/norma/>