

UNIVERSIDAD DEL



SURESTE

MATERIA:

TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

CUATRIMESTRE -GRUPO:

9° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

*HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN.
POSIBILIDADES EDUCATIVAS*

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

ING. EDUARDO ARREOLA JIMÉNEZ

OBJETIVO:

- identificar los malos hábitos que influyen en una mala alimentación y obesidad en los individuos
- comparar la alimentación de nuestros antepasados y como la globalización, evolución de humanos fue cambiando la forma de alimentarse
- describir porque los alimentos chatarra son mas consumidos por la población joven que las comidas saludables

INTRODUCCIÓN:

La comida chatarra y la sobre alimentación en México a llevado a un problema de salud publica que en este caso es la obesidad que conlleva a otras distintas enfermedades como la diabetes o hipertensión arterial que todas estas se encuentran clasificados como un trastorno de la cultura alimentaria.

La cultura en la alimentación es un factor predominante para estos trastornos, los malos hábitos que nuestras familias practican y la adopción de otros. De una familia a otra es mucha la diferencia asi como de un tiempo a otro la modernización también es un factor influyente en este tema. La comida chatarra por su rápida preparación y su costo accesible a llevado a que los niños y jóvenes lo consuman con más frecuencia además de la falta de actividad física retornamos al mismo problema de salud.

DESARROLLO

La alimentación es un proceso que va mucho más allá de solo la ingesta de alimentos para cumplir con las necesidades básicas de una persona, una alimentación correcta debe cumplir con ciertas normas para caracterizarla de esta manera, pero la mayoría de las personas en nuestro país no tienen esa manera de pensar, solo pensamos en saciar el hambre, que no está mal ya que es un evento fisiológico a lo que nos enfrentamos día tras día, pero no todos lo hacemos de la manera correcta.

Los hábitos alimenticios son definidos como el conjunto de conductas adquiridas por una persona y por su repetición constante, la familia es el lugar más importante para tener hábitos buenos o saludables, a paso de los años nuestro grupo social crece y la alimentación también se encuentra influido por nuestros grupos de amigos, geografía, economía entre otras cosas como cultura o creencia, en la antigüedad nuestros antepasados no conocían la cocción y sus hábitos eran consumir la carne cruda y tener cazar para obtener los alimentos, después estos hábitos cambiaron completamente al llegar la domesticación de plantas y animales porque ahora no solo se consumía la carne sino la leche en el caso de la vaca o cabra en otros países la leche de yegua, así como el consumo de huevos de gallina en otras culturas como los egipcios que consumían una variedad de huevos como de cocodrilo, lagarto, avestruz, tortuga entre otros.

Actualmente la cultura hindú no consume la carne de ningún tipo de animal ya que ellos dicen que es porque respetan la vida de cualquier ser vivo, los quesos y la leche si lo consumen porque no interviene en la vida del animal, para ellos la vaca es sagrada, pero son los mayores exportadores de su carne. Cuando hablamos de las dimensiones de los alimentos, estos son aquellos factores que influyen la selección de alimentos como:

Económico: depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus económico y aquí puede analizarse dos cosas; personas que utilizan su economía para alimentarse de una forma correcta o personas que como tienen lo económico se la pasan comprando comida de la calle o comidas rápidas.

Físico: se comprende como la textura, el color y el sabor

Determinantes sociales que incluyen a la cultura, la familia, las personas que nos rodean como compañeros de escuela y de trabajo, como mencionamos anteriormente los hábitos se van formando desde nuestra familia y las costumbres que estas tengan.

Así también la religión se encuentra involucrada en la selección de alimentos en esta parte, un caso muy frecuente es evitar la carne de cerdo o el camarón y en otros casos el café. Y son estos factores que pueden ir modificando durante nuestro crecimiento como humanos e incluso crear otros hábitos en cuestión de la alimentación.

Los determinantes psicológicos como el estrés o el estado de ánimo, es una característica recurrente de la vida actualizada y puede cambiar las conductas que están afectando a la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos que es donde nos estamos enfocando, esto puede variar depende de las preferencias de la persona, optar por comer de más en situaciones tristes o por estrés e incluso no comer.

Cuando hablamos de nuevas tendencias alimentarias son las modificaciones que se ha realizado al paso de los años y de estilos de vida además la globalización ha sido factor clave de estos cambios un ejemplo de ellos son las comidas rápidas o snacks que no son la principal causa del sobrepeso y obesidad es el desequilibrio en el consumo energético entre calorías consumidas y gastadas, pero también podemos encontrar la otra cara de la moneda que los cambios en algunas persona han sido para bien como el interés de origen de los productos, la cultura preventiva que es muy favorable para la salud y la buena alimentación que se ha estado implementando, el ahorro de tiempo energía y dinero con las colaciones o snacks saludables.

Actualmente el tema de alimentación y paradojas es una ola de conductas alimentarias e irracionales que puede afectar los caracteres alimentarios y poner el riesgo la salud como por ejemplo: “Pensar que el huevo en crudo alimenta más que el huevo cocido cuando es lo contrario” (sureste, enero-junio) en este caso puede producir salmonella por el huevo crudo, Considerar que “el alcohol abre el apetito” (sureste, enero-junio) en primera el alcohol no realiza en esa función, es perjudicial a largo plazo y se están ingiriendo calorías innecesarias a cuerpo en donde el sujeto probablemente tenga una vida sedentaria y sobre eso la persona aun va a consumir sus alimentos.

Otros ejemplos: Sobrestimar el valor nutritivo de determinados productos como la soja, el polen, las algas, Considerar que los productos congelados tienen menos valor nutritivo que los frescos y sobrevalorar los caldos cuando estos apenas llevan proteínas ya que éstas por el calor se coagulan y se quedan en la carne hervida (sureste, enero-junio)

Los “fast foods” o las “Chucherías” son muy frecuentes por los adolescentes y niños por su costo que son accesibles, su preparación rápida y a todos esto los potenciadores de

sabores que tiene como las grasas o la cocción que en su caso es la frita tale como hamburguesa, perritos calientes o sándwiches que esta última va a depender de la forma que los preparan porque también pueden ser saludables.

CONCLUSIÓN

Como seres humanos siempre estaremos en constantes cambio y nuestros hábitos no serán la excepción, ya que estos se cambiarán en varias etapas de nuestra vida,

Cabe mencionar que todos nuestros hábitos están influidos desde nuestro hogar de muy pequeños y se fortalece al pasar de los años con la sociedad que nos rodea (escuela, amigos, compañeros de trabajo) otro factor influyente es lo económico y estilo de vida si tenemos una economía estable podemos alimentarnos de la manera correcta o como comprar comida fuera del hogar, si se tiene una vida muy agilizadada y poco tiempo para cocinar las personas optan por comida rápida y si estas personas tienen familia o hijos le transfieren estos malos hábitos.

Existen múltiples factores que tienen influencia sobre la elección de alimentos y que proporcionan todo un conjunto de maneras de intervenir y de mejorar las elecciones de alimentos de la gente. Existe asimismo una serie de obstáculos a los cambios de alimentación y de estilo de vida, que varían en función de la fase de la vida y de cada individuo o grupo de individuos concreto. Conseguir cambios en la alimentación es un reto complicado tanto para los profesionales de la salud como para la población.

Bibliografía

sureste, U. d. (enero-junio). trastornos de la cultura alimentaria.