



**Nombre de alumno: Jesimiel Ortega  
Gómez**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez Guillen**

**Nombre del trabajo: Mapa  
conceptual unidad 1**

**Materia: trastornos de la cultura  
alimentaria**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: noveno cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 21 de mayo de 2021.

# HABITOS ALIMENTARIOS: ORIGEN, EVOLUCION, POSIBILIDADES EDUCATIVAS

## Hábitos alimentarios. Origen

Estos hábitos nacen en casa con la familia o con las personas con las que crecemos y nos formamos

La mayoría de lo que se nos enseña es conforme a la cultura

Los factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático.

Las actitudes positivas hacia la salud es modificar las conductas permanentes; además de una alimentación correcta y equilibrada

Buscar un estilo de vida que incluyan una dedicación al ejercicio físico son la mejor manera de mantener niveles adecuados de salud en las distintas etapas de la vida.

## El alimento y sus dimensiones

El alimento es la expresión de diferentes dimensiones

Económica

Física

Social

Familia

Psíquica

Seguridad alimentaria

Comodidad de uso

Interés por el origen de los productos  
Cultura alimenticia preventiva  
Ahorro del tiempo, la energía y el dinero

## Nuevas tendencias en los hábitos alimentarios

El

Funcionamiento de la organización familiar, laboral y escolar, así como las relaciones sociales.

Modifican los hábitos alimenticios

Una buena alimentación ayuda a prevenir enfermedades

El factor económico condiciona la forma en que elegimos nuestros alimentos

El cambio en los estilos de vida dio lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.

## Factores socioculturales que afectan el consumo de alimentos

Técnicas de producción, elaboración y conservación.

Técnicas de marketing social y de consumo.

Posibilidades de comunicación y transporte.

Actitud hacia los alimentos

Imagen corporal que responda a los cánones

Código culinario que prescribe formas de preparación y consumo.

Prohibiciones, tabúes y mitos.

Disponibilidad de recursos: dinero, tiempo, habilidad personal.

Factores no racionales en la elección.

## La alimentación y sus paradojas

Las conductas alimentarias humanas son

Evolutivas, integran datos racionales e irracionales y se basan en experiencias personales

mitos y creencias en torno a la alimentación

Ejemplos

Sobrevalorar los caldos cuando estos apenas llevan proteínas ya que estas por el calor se coagulan y se quedan en la carne hervida.

Sobrestimar el valor nutritivo de determinados productos como la soja, el polen, las algas, cuando en gran parte, se consumen por moda y sus nutrientes se pueden encontrar en otros productos.

## Los fast food y las chucherías

Esta comida se define: como hipercalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso,

Consumir estos alimentos, de vez en cuando, no presenta mayores problemas en el conjunto de una dieta variada.

Hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos ya que interfieren con los hábitos alimentarios saludables

En estos tiempos se puede observar el abuso de consumo de chucherías en niños y adolescentes

Las chucherías ingeridas por las personas contienen:

alto contenido de sal, azúcar, grasas o calorías y bajo contenido de otros nutrientes, por ejemplo, snacks salados, golosinas, goma de mascar, la mayoría de los postres dulces, comida rápida y bebidas azucaradas.

Continuación

Aspectos que pueden ayudar, a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los inadecuados.

Comer sano

Hacer ejercicio con regularidad

Un buen vaso de agua

Elige verduras antes que carnes o snacks procesados

Maneja bien tu estrés

Realizar un chequeo médico al menos una vez al año

Tendencias futuras de los consumidores en materia de hábitos alimentarios.

Con información cada vez más a nuestro alcance modificamos nuestros hábitos de alimentación

Tendencia a comprar alimentos cada vez más espaciadas e incremento de la congelación.

Dedicación de menor tiempo a la compra y a la elaboración de los alimentos

Preferencia por la adquisición de comidas que necesiten poca elaboración.

Saber más de la salud hace que se tome una actitud proactiva en el cuidado de la misma

Eso nos ayuda a buscar una dieta personalizada y buscar productos aptos y de buena calidad para

Los programas de educación nutricional como formas de intervención en la modificación de los hábitos alimentarios de la población.

Evaluar el estado nutricional de los adolescentes y determinar la proporción con sobrepeso u obesidad.

Promover hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes del Centro Escolar y pactar un programa de Intervención Nutricional con los aquellos con sobrepeso u obesidad.

Analizar la influencia a corto plazo Valorar el cambio en el patrón de hábitos alimentarios en los adolescentes, tras la EN sobre todo en aquellos con más riesgo nutricional.

Uno de los principales programas nutricionales es realizar platicas nutricionales del plato de buen comer y la jarra del buen beber a la población mexicana

Realizar actividad física para tener una buena coordinación de su cuerpo al mismo tiempo también debe de tener el hábito de tener el consumo de tomar agua natural

A los niños ahí que enseñarles a consumir frutas y verduras para tener unos buenos hábitos desde pequeños

## **Bibliografía**

Antología Trastornos de la Cultura Alimentaria, Licenciatura en Nutrición, Noveno Cuatrimestre, mayo-agosto (2021), UDS Comitán Chiapas, págs.: 11 – 26.