



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

DOCENTE:

Dra. Laura Blasí Pineda

MATERIA:

Nutrición

ACTIVIDAD:

Ensayo De Nutrición

ALUMNO:

Daniel Orozco Muñoz

SEMESTRE:

Segundo Semestre / Grupo A

Tapachula a 17 / 09 / 2021

Salud y cultura alimentaria en México

Introducción.

La cultura es algo importante en el pueblo mexicano, puesto que somos un país con una amplia variedad en gastronomía, entonces deberíamos de poner un poco de práctica para poder desarrollar una cultura alimentaria como tal

Desarrollo.

La población mexicana establece costumbres y tradiciones extremadamente relacionadas con la alimentación, y éstas forman parte de una tradición aún más grande que se ha ido transmitiendo de generación en generación. Toda esta cultura se ve ligada a ciertos cambios que suelen ser inevitables. Sin embargo, hay algunas tradiciones que no suelen sufrir estos cambios para mantener viva y fiel la costumbre.

México es testigo de ello, ha sufrido cambios a lo largo del tiempo. Por ejemplo, la gastronomía prehispánica consistía en guisos que solían servirse solamente en una ocasión especial y de ofrenda para los dioses, tras la conquista española esa tradición sufrió ciertos cambios que dieron vuelta a la receta, si podemos decirlo así. La forma de preparar el platillo, los ingredientes y las ocasiones en que se servía cambiaron rotundamente. Así es como suele presentarse un cambio, y así como este ha habido muchos tanto en la población como en la alimentación y gastronomía. Es decir, hoy en día somos fieles consumidores de alimentos industrializados y bebidas altamente azucaradas artificialmente. Entonces, México atraviesa, aparte de los cambios, graves problemas de salud asociados con la alimentación. Si nos fijamos en las cifras, una parte de la población ocupa el primer lugar en desarrollo de diabetes a nivel mundial y otra parte de la población representa una gran cantidad de desnutrición, todo esto asociado a la economía.

Desde este punto de vista tenemos claro en donde fijarnos y que problemas solucionar con una buena cultura alimentaria, pero antes de poner a correr esto se debe tomar en cuenta plantear modelos que se siguen a la hora de realizar los programas de intervención para mejorar la salud y

“Salud y cultura alimentaria en México”

Yeniffer Gómez Delgado y Elisa B. Velásquez Rodríguez

Vol. 20, Núm. 1, enero-febrero 2019

la nutrición de los ciudadanos. Sin embargo, esta visión no toma en cuenta que los problemas de salud tienen causas complejas que involucran determinantes culturales, sociales, económicos, políticos, ambientales y biológicos, por esto es que no suelen ser tan efectivos las soluciones que se realizan, pues se sobrevalora la promoción de los estilos de vida saludables y no se toma en cuenta las condiciones de los individuos ni su capacidad real para el autocuidado de la salud.

Propiedades nutraceuticas del maíz, chile y frijol.

Estos alimentos son llamados como funcionales, porque por sus componentes fisiológicos activos proveen beneficios más allá de la nutrición básica y pueden prevenir enfermedades o promover la salud (Vinson,1999).

El frijol posee propiedades nutritivas relacionadas con un alto contenido proteico, la calidad de la proteína del frijol cocido puede ser más del 70%. El frijol también puede ser buena fuente de fibra cuyo valor varía de 14-19 gramos por cada 100 gramos de los que se consumen, además de ser buena fuente de calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc, tiamina, niacina y ácido fólico. El maíz aporta otros beneficios como la fibra dietética que mejora la función gastrointestinal previniendo cáncer de colon y estreñimiento, además de contener vitaminas de complejo B como tiamina o niacina para metabolizar los carbohidratos, los ácidos grasos omega 6 que contiene el aceite de maíz ayuda a mantener en óptimas condiciones el sistema cardiovascular.

Por otra parte, el chile es buena fuente de vitaminas A y C, también aporta hierro y potasio. La capsaicina estimula la membrana mucosa del estómago incrementando la secreción salival y las contracciones del intestino que hacen avanzar el alimento, lo que estimula el apetito.

Conclusión.

Muchos de este tipo de alimentos de origen prehispánicos se siguen consumiendo y dan muestra de la continuidad cultural alimenticia de México. Sin embargo, esto se usa para solamente dar sabor a los platillos o para dar estética, no se usan como la fuente nutricia que verdaderamente son. Así que, por esto, puede ser una manera de llegar a la población, ya que todos sabemos de su delicioso sabor, podríamos incluirlos más de una manera agradable para la población al mismo tiempo que educamos a la población de la cultura alimenticia que merecen.

“Salud y cultura alimentaria en México”

Yeniffer Gómez Delgado y Elisa B. Velásquez Rodríguez

Vol. 20, Núm. 1, enero-febrero 2019