



Alumno: Luis Eduardo Villatoro Constantino

Maestra: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Materia: alimentación y cultura

Super nota: sobre la alimentación

Nutrición

Alimentación como fenómeno natural



¿Qué es cultura?

Es el conjunto de conocimientos y rasgos característicos que distinguen a una sociedad gracias a diferentes componentes.



Componentes de la cultura:

- Creencias
- Valores sociales
- Símbolos
- Normas sociales
- Hábitos sociales
- Sanciones.



La socialización son quienes participan en la transmisión de las culturas. Algunos grupos de socialización son la familia, los grupos de amigos, la escuela, empresas, movimientos sociales y medios de comunicación.



La alimentación es un proceso cultural que adopta formas muy variadas porque depende de los alimentos que hay disponibles en una sociedad, y de la elección que hacen de ellos las personas.



La transculturización en la alimentación, implica un cambio en la forma de obtener los alimentos. El principal referente para consolidar los buenos o malos hábitos alimentarios es nuestro núcleo familiar, pues ellos son los transmisores de información inconsciente.



Las tendencias alimentarias son manifestaciones que responden a valores vigentes para un grupo social, en un momento y lugar determinado. Vegetari



Vegetarianos
Es el régimen alimentario que contiene como principio dejar de consumir cualquier tipo de carnes.



Ovo-lacto-vegetarianos:
Es un tipo de dieta vegetariana en la que, además de los alimentos vegetales, es permitido consumir únicamente huevos y leche.



Lacto-vegetarianos
Es un tipo de dieta vegetariana que además de alimentos vegetales, es permitido el consumo de productos apícolas, como la miel y la jalea real.

Bibliografía

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/cd43ff17c5b860c72123e676d1e110d8.pdf>