



Diego Jiménez Villatoro.

**Lic. Daniela Monserrat Méndez
Guillen.**

Súper nota

Alimentación y cultura

PASIÓN POR EDUCAR

Primer cuatrimestre

Nutrición - A

Influencia de la sociedad en la alimentación



La sociedad es un factor que influye demasiado en nuestra alimentación por varios factores como lo que está de moda, lo que la sociedad piensa de ti, todo esto modificando tu alimentación por completo



Así como la sociedad influye en la alimentación, también pasa al revés, la alimentación influyendo a la sociedad. Con esto se quiere decir que dependiendo la alimentación es una sociedad, un ejemplo de esto son las religiones.



Trans-culturalización alimentaria

Esto es el proceso en donde la cultura alimenticia de alimentos se lleva hasta otro lugar, un claro ejemplo en Comitán es la comida china, y también se puede llevar comida mexicana hacia otro país y esto crea un cambio de culturas.



Tendencias alimentarias

Esta tendencia ha cambiado demasiado nuestra alimentación, todo esto sucede en un momento y ciertos lugares, es el tipo de alimentación que se lleva por moda y lo rige la sociedad.



Vegetarianos

Conocido como vegetarianismo, son aquellas personas que no consumen productos de origen animal, esto a veces es por su salud, religión, cultura o economía, las personas que lo practican deben de suplementar las proteínas que no consumen con pastillas. Hay varios tipos de vegetarianismos



Tipos de vegetarianos

Ovolactovegetarianos

Los que practican esta dieta no consumen ningún alimento de origen animal, a excepción de lácteos y huevos.



Apivegetarianos

Consumen miel y ningún otro alimento de origen animal, por eso se le puso el prefijo “api” para mencionar que solo es la miel lo que consumen de origen animal.



Pescetario

Ser pescetario no significa que las personas deban de comer 3 veces al día pescado, es una dieta vegetariana que incluye peces y mariscos, la mayoría de los alimentos deben de ser a base de proteínas de origen animal.



Pollotariano

Son considerados semi-vegetarianos, consumen lo mismo que los vegetarianos, pero de vez en cuando se dan gusto de comer carne y consumen pollo, pavo, pato u otra ave de corral.



Flexitariano



Es la práctica que como su nombre lo dice es flexible con el vegetarianismo, a veces consumen carnes, esto se llega a dar a veces cuando se tiene algún evento y la comida es carne.

Frugivorismo

Esta dieta tiene como principio básico una alimentación a base de frutas y verduras consideradas botánicamente como frutas, semillas y cereales.



Bibliografía:

- UDS, 2021. Antología de alimentación y cultura. PDF. Recuperado el 25 de noviembre de 2021.