



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICION

MATERIA: SALUD PUBLICA

TEMA: INFLUENCIA FAMILIAR EN LA ALIMENTACION

DOCENTE: QFB. YENI KAREN CANALES HERNANDEZ

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

7° CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A; 5 DE DICIEMBRE DEL 2021

¿COMO INFLUYE LA FAMILIA EN LA ALIMENTACION?

INTRODUCCION

“La conducta alimentaria es el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Se acepta generalmente que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales.” (Domínguez-Vásquez P., Olivares S., 2008)

Olivares S., Santos JL. (2008) confirman que el ambiente familiar compartido tiene un impacto relevante sobre el patrón de ingesta, la conducta alimentaria y la obesidad infantil.

La familia ejerce una gran influencia en la dieta de los niños en edad escolar y en el desarrollo de sus hábitos alimentarios. Nosotros en la infancia, a medida que crecemos y nos desarrollamos dentro de un núcleo familiar y social vamos adquiriendo determinados hábitos alimentarios que empiezan a formarnos desde las etapas más tempranas de la vida. Son muchos los factores familiares que impactan en la salud en los niños de edad escolar, Las consecuencias a largo plazo de no seguir una alimentación adecuada, se asocian con factores de riesgo de enfermedades crónicas.

DESARROLLO

La salud y la nutrición de nosotros como seres humanos dependerá de los hábitos alimenticios que vayamos adoptando desde la infancia y a lo largo de nuestra vida. Nuestro entorno familiar contribuye al modo de alimentarnos, y a establecer preferencias, rechazos y frecuencia a ciertos alimentos, que van a influir mucho en nuestra infancia, ya que en esta etapa es donde adoptamos la mayor parte de nuestros hábitos alimentarios. En esta etapa, los padres se vuelven en el participante mas importante en la alimentación del niño y por ende deberían tomarse ese papel lo mas serio posible, esto dictara que en un futuro seamos unos jóvenes/adultos sanos o de lo contrario podríamos padecer de enfermedades crónicas relacionadas con la

alimentación. Las formas de alimentarnos que adoptemos, siempre estarán determinadas por ciertos factores que se relacionan con el entorno familiar como lo es la disponibilidad de alimentos en nuestro hogar, las tradiciones y costumbres familiares, la convivencia que habrá en el comedor a la hora de alimentarnos y mitos o creencias. Otro factor precipitante son las burlas o críticas que los distintos familiares puedan hacer, que impactan de forma directa en la percepción de la imagen corporal de los hijos pudiendo reflejarse en la forma de alimentarse. Pues ya que al parecer la familia no solo influirá en la alimentación en nuestra infancia, sino que también se podría decir que en la juventud o adultez también lo podrían hacer, ya que muchas veces ya estando en una edad joven/adulta muchas veces, si tenemos problemas de peso, tomamos la iniciativa de poder bajar o subir de peso sea el caso, ya que en estas situaciones nunca faltaran las burlas o criticas de la familia como lo son; “estas muy gordo/a”, “estas muy flaco”, “ya parale, vas a desaparecer”, o comentarios de ese tipo, y eso hace que la persona (hijo, hijas u otro miembro familiar) tire la toalla, y frene el proceso y resultados que llevaba.

Una alimentación saludable requiere, en muchos casos, de una educación nutricional que debe promoverse desde la infancia en el núcleo familiar, ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación en la adolescencia/adulthood. La mayoría de las personas sufre las consecuencias de la malnutrición y la otra parte de población que está sobrealimentada sufre, a su vez enfermedades debidas al exceso de alimentos.

CONCLUSIONES

La familia es el entorno social más cercano que rodea a las personas en su infancia y de la que se adquieren los hábitos y conductas que nos acompañarán durante toda la vida. Los padres son los ejemplos a seguir y tendemos a imitar lo que ellos hacen ya que creemos que es lo correcto, por tanto, la relación con la comida está muy influenciada por las ideas y creencias, de los padres. Los niños a través de ellos aprenderán toda la información referente a la alimentación, los gustos y aversiones por los alimentos, la preocupación por la apariencia física, etc. Y esto determinara nuestra salud en un futuro.