



Nombre de alumno: Blanca Yaneth Santis Morales

Nombre del profesor: Maria De Los Angeles Venegas Castro

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9 cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo:

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de Mayo del 2022.

HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN. POSIBILIDADES EDUCATIVAS.

ENSAYO.

INTRODUCCIÓN.

El hábito alimentario es indispensable para el ser humano, es un conjunto de conductas adquiridas por un individuo. ¿Cuáles son los beneficios de tener buenos hábitos alimenticios? Obtenemos los nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para que el cuerpo y mente se desarrollen de manera adecuada. Tenemos menos probabilidades de subir de peso por consumo excesivo de grasas y azúcares, o de bajarlo por deficiencia de nutrientes. La tridimensionalidad del concepto de nutrición abarca la dimensión biológica, como un proceso indispensable para el mantenimiento de la vida, la dimensión social en el que intervienen factores culturales tales como la religión, educación y hábitos alimentarios, así como factores económicos. Así como también hay nuevas tendencias de los hábitos alimentarios ejemplo; cuando se introdujeron las primeras medidas contra la Covid-19, se produjo un cambio en los hábitos de compra de comida de los consumidores. Algunos empezaron la compra online, sobre todo porque no querían salir de casa por miedo al virus o al caos reinante en los supermercados locales. Como también se habla sobre la alimentación vegana sin embargo, existen muchos alimentos de moda que son muy populares hoy en día, etc.

Existen factores socioculturales que afectan el consumo de los alimentos, como son los determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo, y los patrones de alimentación. Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa. Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación. El hombre es un ser omnívoro lo que permite su adaptación a distintas condiciones y latitudes pero le hace dependiente de una dieta diversificada como respuesta a sus necesidades nutritivas, las conductas alimentarias humanas son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples de ahí la necesidad de tener en cuenta numerosos factores como se ha comentado. Son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen una base importante en experiencias personales, positivas o negativas, de ahí la importancia de cuidar todo lo relacionado con el consumo de alimentos.

En la civilización occidental se dan desequilibrios en la dieta por exceso y en otras zonas del planeta se da el fenómeno contrario: desequilibrio en la alimentación por defecto.

DESARROLLO.

1.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN.

Los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario. Son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros, comprende un conjunto de habilidades que desempeñan el papel de mecanismos de decisión los cuales organizan y orientan la conducta ordinaria los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. Los factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico y religioso. Mediante la educación nutricional se pretende modificar el comportamiento alimentario de las personas, pues ésta constituye, pese a sus limitaciones, un instrumento eficaz para promover la salud y prevenir la enfermedad.

1.2 EL ALIMENTO Y SUS DIMENSIONES.

Económica: La dimensión económica también debe tener en cuenta los recursos necesarios para la producción de alimentos que se ofrecen. En efecto, los precios de los alimentos deberán permitir a los involucrados en su producción a cobrar de forma apropiada para su trabajo.

Física: Su aspecto externo viene determinado por el color, olor, textura, forma y sabor.

Social: La socialización es un proceso a través del cual el niño y la niña adquieren gran cantidad de conocimientos sobre el medio físico y social, y también habilidades, actitudes y valores.

La familia: Es el primer y más importante escenario donde los sujetos adquieren y desarrollan los hábitos básicos de supervivencia.

Psíquica: Aceptación o rechazo del alimento en función de su inclusión o no en el catálogo de alimentos habituales del grupo consumidor, es decir sancionado por la cultura alimentaria propia.

De seguridad alimentaria: Acciones que buscan garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad, en las diferentes etapas del ciclo de vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión transectorial de la seguridad alimentaria y nutricional con perspectiva territorial.

De comodidad de uso: Responde a las exigencias de simplicidad en el manejo que el consumidor de hoy demanda.

1.3 LAS NUEVAS TENDENCIAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar. Hay un factor en el cambio de hábitos alimentarios muy importante: la a culturización. En la búsqueda entre el bienestar y la productividad, existen nuevas prácticas y alternativas que modifican la forma en cómo se alimentan las personas. Tal como indica la OMS, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida dieron lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.

1.4 FACTORES SOCIOCULTURALES QUE AFECTAN AL 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 cañones estéticos de moda.
- 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.

1.5 LA ALIMENTACIÓN Y SUS PARADOJAS.

Las conductas alimentarias humanas son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples de ahí la necesidad de tener en cuenta numerosos factores como se ha comentado. En la civilización occidental se dan desequilibrios en la dieta por exceso y en otras zonas del planeta se da el fenómeno contrario: desequilibrio en la alimentación por defecto.

1.6 LOS FAST FOOD Y LAS “CHUCHERÍAS”.

Entre los hábitos alimentarios de niños y adolescentes podemos señalar el consumo, en ocasiones excesivo, de hamburguesas, perritos calientes, sándwich, etc. Consumir estos alimentos, de vez en cuando, no presenta mayores problemas en el conjunto de una dieta variada. El problema radica en la reiteración de su consumo que puede

generar hábitos alimentarios inadecuados. La comida chatarra es una denominación del argot para los alimentos con valor nutricional limitado. Por lo general, ofrecen poco en términos de proteínas, vitaminas o minerales y en cambio aportan una gran cantidad de calorías de azúcar o grasa, lo que se ha denominado con el término “calorías vacías”. Cada persona tiene su propia lista de alimentos chatarra.

1.7 ASPECTOS QUE PUEDEN AYUDAR, A REFORZAR HáBITOS ADECUADOS O A ELIMINAR LOS INADECUADOS.

El comer sano: Lo que usted come está estrechamente ligado a su salud. La nutrición equilibrada tiene muchos beneficios. Una dieta saludable puede ayudarle a perder peso y a bajar el colesterol.

Hacer ejercicio con regularidad: El ejercicio puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cáncer de colon. Puede ayudar a tratar la depresión, la osteoporosis y la presión arterial alta. Las múltiples reacciones químicas que se efectúan en nuestras células requieren de moléculas de agua para funcionar adecuadamente. Una persona crónicamente deshidratada sufre de debilidad, dolor de cabeza, desgano y somnolencia.

Elige verduras antes que carnes o snacks procesados: La consecuencia de esa mala alimentación son los altos niveles de sobrepeso y obesidad, con el consiguiente aumento de enfermedades del corazón, cáncer y diabetes en la población. Cocinar diariamente, usa ingredientes frescos, come poco y en compañía y elige una mayor cantidad de frutas y verduras.

Maneja bien tu estrés: El estrés es considerado el veneno moderno de la sociedad. Y no es que el estrés sea un fenómeno moderno, lo que pasa es que por el estilo de vida que llevamos, el estrés es ahora mucho más intenso y generalizado que antes.

Realizar un chequeo médico al menos una vez al año: Este consejo es vital si queremos llegar a viejos lo más jóvenes posibles. Resulta que con la vida moderna y sus complicaciones (obesidad, estrés y sedentarismo entre ellas), han aparecido un grupo de enfermedades llamadas crónicas que casi no dan síntomas cuando se están desarrollando.

1.8 TENDENCIAS FUTURAS DE LOS CONSUMIDORES EN MATERIA DE HáBITOS ALIMENTARIOS.

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.

1.9 LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FORMAS DE INTERVENCIÓN EN LA MODIFICACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN.

- 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.

CONCLUSIÓN.

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 para que así tengan unos buenos hábitos alimentarios saludables, enseñarles lo que deben de comer, las raciones adecuadas y correspondiente a cada tipo de persona. Uno de los problemas de los nutriólogos al valorar el consumo de alimentos es conocer su contenido real en nutrientes porque no siempre vienen recogidos en las Tablas de Composición de Alimentos. Entre los ingredientes utilizados en este tipo de productos, se encuentran los aditivos autorizados que dan color, sabor y aroma y que contribuyen a potenciar su atractivo. Las conductas alimentarias humanas son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples de ahí la necesidad de tener en cuenta numerosos factores como se ha comentado. Son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen una base importante en experiencias personales, positivas o negativas, de ahí la importancia de cuidar todo lo relacionado con el consumo de alimentos.

(CASTRO, 2022.)

Bibliografía

CASTRO, M. V. (2022.). *HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN*. . COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.: UDS.