



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Viviana Moreno Aguilar.*

*Nombre del tema: Cultura alimentaria.*

*Parcial: Primer parcial.*

*Nombre de la Materia: Trastornos de la cultura alimentaria.*

*Nombre del profesor: María de los ángeles Venegas Castro.*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición.*

*Cuatrimestre: Noveno.*

En la “formación y evolución” alimentaria se han establecido reglas concretas, cíclicas y puntuales sobre lo que se consume, teniendo en cuenta la adquisición de preferencias y oposiciones generadas por la experiencia que fundamenta a la elección de los alimentos en un contexto común y colectivo. Es decir, como tal la cultura transmite habilidades y conocimientos acerca de los alimentos y el modo de prepararlos en función adaptativa de cada generación y etapa.

Se formula el ¿por qué ingerimos más determinados alimentos que otros?, puesto que, se ligan productos-alimentos apreciados y de alto valor de consumo en cada región, siendo así que refiriere que los gustos son apropiados y adquiridos mediante una serie de repetición que satisface necesidades fisiológicas y deseos según al tipo social.

Comprendiendo que la alimentación va más allá de la proporción de nutrimentos, sino que enfatiza aspectos comportamentales que sirve como identidad individual y cultural, estableciendo patrones, horarios, ambiente específico, guías aprendidas, etc.

En este ensayo se pretende abarcar la importancia de la cultura alimentaria, haciendo mención sobre el origen e introducción de alimentos, hábitos adecuados a seguir, comida rápida y de nutrimentos vacíos, además de contextualizar en entornos familiares/sociales, y enfatizando en ciertos puntos sobre la conducta y riqueza mexicana.

Alimentarse, para la sociedad y en cualquier momento, se convierte en una necesidad básica y de primera instancia a satisfacer, en tanto, este acto se encuentra condicionado por la cultura, economía (que sea de fácil acceso y asequible para todos los niveles socioeconómicos), aprendizajes, estado fisiológico, físico y emocional, disponibilidad de alimentos, sensaciones de hambre y saciedad, entre otros.

Asimismo, se generan hábitos alimentarios que especifican acciones adquiridas que se caracterizan por ser frecuentes, interactivas y repetitivos, que son característicos y propios de un individuo dentro de su entorno social y/o familiar, de manera que delimitan alimentos de preferencia, horarios y número de comidas, porciones y el tipo de preparación que se le confiere a cada alimento, con el fin de cubrir esta necesidad a partir de una rutina conductual y forma de vivir, por ende, la familia se convierte en ese espacio “seguro” que garantiza la enseñanza de habilidades, actitudes y valores sobre la elección de alimentos que conlleve al autocuidado de su salud y promueva la prevención de enfermedades en una etapa adulta. Sin embargo, esta no siempre es óptima, convirtiéndose en una fase involuntaria de nutrirse adecuadamente sobre el proceso consciente de comer por comer y saciar el placer.

Se considera que se adquieren prácticas tradicionales capaces de modelar y crear variaciones, esto quiere decir que, como tal, los distintos factores involucrados evolucionan en respuesta a los nuevos estilos de vida, productos innovadores, comidas rápidas y el permiso a compartir con culturas alimentarias distintas, teniendo en cuenta que en el territorio mexicano el estado nutricional del país y pueblos es tan variado y diferente, existiendo un juicio no específico a manera de generalizar.

Primordialmente, la llegada de nuevos alimentos a México por la conquista española permitió establecer la formulación de diversos platillos, donde a partir del siglo XVII se complementó cada comida con nuevas especies, vegetales, sabores, presentaciones, etc., generando, al mismo tiempo, el intercambio de productos a otras regiones, es decir, de la comercialización que daría paso en los años a la urbanización y globalización como tal, permitiendo contextualizar el conocimiento de la cocina mexicana. Eso, a su vez, llevó un periodo de aceptación y adaptación de las nuevas plantas, enfocados a los recursos empleados para la alimentación que englobarían aspectos fisiológicos, económicos, sociales, culturales y religiosos, comprendiendo finalmente el estado y nivel de nutrición que integra cada zona.

Así es como se define que los hábitos son el reflejo de los aspectos culturales que se poseen, acarreado consigo costumbres, legados que pasan a formar parte de la vida, convirtiéndose en un elemento estable del modo vital, abordando el consumo adecuado a las necesidades nutritivas mínimas, calóricas y de alto valor nutritivo, consiguiendo un equilibrio satisfactorio, consistente en el interés por mantenerlo.

Entonces, se formula si en realidad la comida es ¿alimento o cultura?; Pues esta actúa con estabilidad, particularidad y especificidad conforme el gusto, comodidad, rapidez de preparación para un ritmo presuroso, alternativas de alimentación, origen de los alimentos y sobre todo por experiencias personales.

Una propuesta sobre las bases dietéticas específica que es importante reforzar los hábitos adecuados, desarrollando especialmente que esta sea lo más variada posible, sin descuidar las características individuales que enfocan los requerimientos calóricos y nutritivos en general; teniendo en consideración alimentos orgánicos, frescos y de preparaciones sencillas como a la pancha, horno, etc. que ayuden a mantener mejor las propiedades en cada comida, cuidando siempre mantener seguridad, inocuidad y saneamiento en cada una de ellas.

De igual manera, se recomienda comer pausadamente y masticar bien sin sobrepasar, reducir el exceso de grasas animales, sodio/sal, azúcar, bebidas gaseosas (que conforma parte importante de las comidas mexicanas para acompañar un platillo), mantener un consumo hídrico adecuado y de especial importancia mantener un peso cercano al ideal, pues esto evitara el desenlace de consecuencias peligrosas en la salud y acarrear con secuelas y comorbilidades crónicas, asociado a practicar algún deporte o ejercicio constante para el cuidado y desarrollo del cuerpo. Así se recalca que no existe “alimento malo” y que se elimine de la dieta (a menos que exista alguna patología de por medio), sino que consiste en saber racionarlos según nuestras demandas y no depender de ellos con un modelo alimentario que sea siempre igual.

La importancia de la cultura dietética radica en tomar modificaciones saludables y benéficas para la población, donde como tal los cambios de hábitos forman parte de las expresiones de manera interesante y fundamental sobre la representación de los componentes de la alimentación cotidiana uniformemente consistente, que inversamente suele olvidarse del consumo de vegetales producidos en el mismo lugar en que reside, y siguen como tal, dietas que predominan en alimentos con caloría vacías, aporte de grasas saturadas, alimentos procesados, comidas rápidas, colesterol y poco contenido de fibra, que van cada día más en abundancia, trayendo consigo repercusiones poco optimas en la nutrición de las personas.

Enfocados al país de origen, podemos encontrarnos con una dieta variada y verdaderamente “provechosa”, ya que se cuenta con variación entre cereales, leguminosas,

abundancia de frutas y verduras, además de una cantidad considerable de alimentos de origen animal, convirtiéndola en condicionante de pluralidad, diversidad y suficiencia, tomando de ella, que la población valore mantener la significación nutricional estable y se logre un aporte verdadero de nutrientes durante el consumo de alimentos.

Concluyo que muchas veces la cultura alimentaria la relacionamos como aquel modo de proceso que pasa a satisfacer, cumplir y crear placer a través de las comidas, dejando atrás la importancia del nivel de nutrición que se puede obtener de los alimentos, es decir, el acceso a estos y sus cantidades hace difícil, en su mayoría, junto con la poca educación nutricional impartida; tener conciencia de que comemos y como lo consumimos, focalizando alimentos ricos en lípidos y glúcidos que resultan ser platillos preferidos y rutinarios, determinando que la alimentación de la población sea predecible con conductas apropiadas o no.

Haciendo referencia en México, como se mencionaba, es un territorio con riqueza en variedad de alimentos, sin embargo, también ha sido un país que no sabe racionar, preparar adecuadamente cada comida, autocuidar su salud y por el ritmo cotidiano y la incorporación de nuevas actividades familiares, se opta por una alimentación menos saludable, pero si rápida, que por ignorancia o practicidad se enfoca en comer sin buscar su nutrición adecuada, coloquialmente, mantener principalmente algo en el estómago sin centrarse en su composición nutricional. Por otra parte, también vivimos (en su mayoría) con la creencia de que personas con mayor peso son aquellas que se encuentran saludables y sanas, mientras que aquellas de complexión delgada tienden a padecer diversas patologías o están relativamente mal nutridos (insanos) ante la perspectiva de la sociedad, cuando puede suceder lo contrario.

Referencia:

*Cocina Mexicana 1: Raíces de una tradición.* (2015, 20 mayo). [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=HUuQfzmCOLM>

Universidad del Sureste. (2022). *Libro de trastornos de la cultura alimentaria*, de PDF.

Unidad 1, págs., 11-26.

Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f9c344bb62809c6e640>

[c2dda209cf3b1-P-](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f9c344bb62809c6e640c2dda209cf3b1-P-)

[LNU901%20TRASTORNOS%20DE%20LA%20CULTURA%20ALIMENTARIA.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f9c344bb62809c6e640c2dda209cf3b1-P-LNU901%20TRASTORNOS%20DE%20LA%20CULTURA%20ALIMENTARIA.pdf)