



Mi Universidad

Nombre del Alumno

Chien Fan Denisse Liu Robles

Nombre del tema

Trastornos de la cultura alimentaria

Parcial

Primera Unidad

Nombre del profesor

María De Los Ángeles Venegas Castro

Nombre de la Licenciatura

Nurticion

Cuatrimestre

Noveno

Los hábitos alimentarios inician desde la familia y se han ido adaptando y evolucionando durante el desarrollo del ser humano en las diferentes etapas de la vida estas adaptaciones preferentes gustos alimentarios de distintos tipos de alimentos los cuales han sido de gran influencia en la sociedad , teniendo en cuenta que la alimentación es un factor importante para la convivencia humana y una gran necesidad fisiológica debido a que la alimentación surge de un gran impacto social y cultural con el fin de satisfacer nuestras necesidades, gustos y placeres de nuestro día a día al realizar el acto del comer cada platillo es percibido por nuestros sentidos tales como; la vista, olfato, gusto y tacto y el último oído este es mediante anuncios publicitarios .

Los cambios alimentarios de la sociedad han evolucionado consecuentemente debido a diversos factores tanto como la economía, el cambio de estilo de vida y relación con los padres o el sistema organizacional familiar, considerando que la cultura que haya influido junto con las tradiciones las que han sido arraigadas a lo largo de los tiempos.

Claro ejemplo es en tiempos remotos se había acostumbrado a consumir alimentos hechos en casa y en la actualidad debido a la disponibilidad alimentaria, adquisición del alimento y aspectos físicos de éste se ha optado por consumir comida chatarra, comprar comida en restaurantes internacionales, alimentos ultra procesados, debido a tendencias elegir y consumir. Los determinados alimentos que se escogen para el consumo dependen de las habilidades y adquisiciones de una persona, entorno e incluso de la misma sociedad debido a esos factores hay una mala alimentación por lo cual la educación nutricional tiene un papel importante con el fin de modificar el comportamiento alimentario de las personas para poder ofrecer el desarrollo de características positivas de la salud y mejorar los estilos de vida de las personas.

Los alimentos tienen dimensiones diferentes en las perspectivas de la población estos actores influyen en la economía de la población desde el grupo de alimentos los cuales puedan ser asequible o no para la adquisición de la comida, este papel fundamental presenta características adecuadas para ofertar productos saludables a buenos precios o alimentos no tan saludables pero que sea de un precio accesible.

El factor físico pretende todas las características físicas del alimento como color, olor, textura ,forma y presentación este factor permite la facilidad del consumo de un platillo el cual sea atractivo ante nuestros sentidos, el factor social integra las características de los alimentos mediante el medio físico y social aló cual este con lleva la convivencia con la sociedad , actitudes y los valores adquiridos con ellas.

La familia es uno de los primeros escenarios a los cuales se desarrollan habilidades y actitudes así como los gustos y rechazo de los alimentos y eso se debe que es el primer núcleo con el que el ser humano convive y acorde a las tradiciones y culturas que tiene esta familia son los hábitos alimentarios que se desarrolla y se adquieren, En cuanto a la seguridad alimentaria es uno de los factores más importantes de qué éste nos garantiza las condiciones higiénicas sanitarias de un alimento como su inocuidad y método de preparación que sea adecuado.

El consumo y la distribución de alimentos se demuestra debido a como la familia o la sociedad adquiere el alimento a esto se refiere en los diferentes medios como; laboral, escolar y familiar a las cuales esto genera una relación con los alimentos que involucran los consumidores es por eso que crea un gran impacto en los estilos de vida en la actualidad.

Un ejemplo claro es la venida de los españoles aquí a México ellos habían distribuido alimentos de España a México los cuales crear un intercambio de culturas nuevas, técnicas culinarias tanto en Europa como en México es por eso que estos estilos de vida han sido regidos por distintos factores como el intercambio del origen hacia los productos las culturas alimentarias preventivas ahorro de tiempo energía y dinero ese punto es muy importante ya que reduce comidas normales o se trata de intercambiar alimentos más fáciles de consumir preparar debido a la actualidad estamos viviendo en un mundo demasiado corrido debido a la globalización es por lo cual un parte de la población prefiere consumir Fast Food y otro tipo de población prefiere preparar comidas gourmet y saludables al consumir los alimentos influyen factores socioculturales los cuales afectan el consumo de ellos como las técnicas de producción y mercadotecnia hace que habilidad y adaptabilidad de ellos.

El consumo de chucherías entre hábitos alimentarios de la población desde las diferentes etapas de vida como niños y adolescentes resaltan el consumo excesivo de los alimentos debido a su facilidad de preparación y consumo de ellos caracterizado por un bajo nivel nutritivo y alto nivel calórico el punto negativo al consumir estos alimentos, es la población que lo consume excluye los diferentes grupos de alimentos como verduras, legumbres, frutas proteínas al cual presentan una alteración en su dieta.

Para profesionales de la salud denominado nutriólogo es difícil valorar el consumo de los alimentos chatarra que consume la persona debido a que son altos en el nivel calórico y bajo a nivel nutritivo y eso no se encuentra en SMAE existen diversos aspectos los cuales estos pueden ayudar a mejorar o adecuar hábitos alimentarios los cuales son; como comer sano y llevar una dieta equilibrada optando por escoger alimentos saludables todos los grupos de alimentos mediante porciones, para prevenir diversas enfermedades iniciar actividad física lo cual es fundamental para asegurar una vida saludable a largo del

tiempo elegir alimentos saludables como verduras o alimentos orgánicos esto sirve para la prevención de enfermedades como obesidad dislipidemia, cáncer, diabetes etc. Otro de los hábitos que se puede generar sería manejar el estrés considerando que la mayoría de la población lo maneja niveles altos de estrés son dañinos para nuestra salud.

El desarrollo tecnológico hacia los alimentos ha sido de una gran influencia desarrollando dispositivos para crear el consumo más fácil de sus alimentos como alimentos congelados alimentos precocidos, así como también han ayudado a la creación de alimentos libres de alérgenos, para poblaciones; vegetarianos, veganos y Flexitarianos.

En conclusión los hábitos alimentarios agrandes rasgos es un estilo de vida que se ha generado desde tiempos remotos y ha ido evolucionando conforme el mundo ha cambiado vivimos en una época donde es más fácil comprar comida hecha comida chatarra que preparar nuestros propios alimentos en esta época estamos acostumbrados a ir a un restaurante a comprar comida rápida que ir a un mercado porque por la compra de vegetales y preparar los de forma más inocua y casera a los cuales nos aportan muchas vitaminas y minerales estamos tan acostumbrados a llevar un mal patrón alimentario y enseñarles a los más pequeños de lugar a que sus alimentos no saludables está bien ir con un profesional de la salud como nutriólogo a que nos enseñe y nos reeduce a consumir alimentos balanceando porciones cantidades y que sea adecuado para nosotros.

Referencias

Universidad del sureste antología de trastornos de cultura alimentaria 2022

[Trastornos de la Cultura Alimentaria.pdf](#)