



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Salma Berenice Anzueto Reyes*

*Nombre del tema: Hábitos alimentarios, origen, evolución, posibilidades educativas*

*Parcial: 1°*

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

*Nombre del profesor: María De Los Angeles Venegas*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 9°*

Los hábitos alimenticios son el conjunto de alimentos que se ingieren de manera diaria en la dieta, formando comportamientos nutricionales en las personas.

La pretensión de este ensayo es poder comprender los hábitos alimenticios con un mayor panorama, es decir, desde su origen, evolución, y posibilidades educativas y sobre todo su importancia nutricionalmente.

Por lo que se refiere al origen de los hábitos alimentarios, es mediante la familia principalmente, además también influyen la escuela, el medio social y la publicidad. De igual forma dichos hábitos han sufrido varios cambios con el paso del tiempo, tales como factores económicos, trabajo de la mujer fuera del hogar, así como la innovación en sistemas de organización familiar. Cabe mencionar que son considerados como patrones alimentarios de consumo, ya que en estos se puede elegir y excluir alimentos y la forma de comerlos. También en una población estos se basan en creencias, tradiciones, medio geográfico y disponibilidad.

El alimento puede tener varias dimensiones, entre ellos están la economía, la cual va a determinar si un alimento es accesible o no adquirirlo dependiendo del precio, otra dimensión es el aspecto físico como color, textura, forma, en lo social es en donde se adquieren conocimientos alimentarios de acuerdo a un grupo de convivencia, en cuanto a la familia es un punto muy importante ya que acá se desarrollan los primeros hábitos alimentarios básicos, en el aspecto psíquico va a determinar si hay un rechazo o aceptación a ciertos alimentos, la dimensión de seguridad alimentaria permite garantizar alimentos inocuos, con equidad en todo el ciclo de vida a través de la prevención y control, y finalmente la comodidad depende de las exigencias y satisfacción del consumidor.

Por otro lado, los hábitos alimentarios actualmente se han transformado y evolucionan día con día, es decir, que se han adaptado a los cambios de la sociedad tales como avanzadas tecnologías agroalimentarias, organización familiar, estilo de vida, entre otros. De igual forma, uno de los factores que influyen en estos hábitos, es la culturización debido a que en conjunto con la publicidad, han logrado ser instrumentos de convicción en la sociedad, especialmente en la juvenil. Igualmente la sociedad se basa en ciertos aspectos para elegir alimentos, como el interés por el origen de los productos ya que últimamente saber de donde provienen ciertos productos es de gran importancia, por ende los alimentos orgánicos, ecológicos y naturales se

han popularizado, otro aspecto es la cultura alimenticia preventiva, es decir, prevenir enfermedades a través de los alimentos, también comidas con ahorro de tiempo, de energía y de dinero, tales como snacks y comida rápida saludables.

Sobre los factores socioculturales que afectan al consumo de alimentos, no es novedad que uno de ellos es el universo sensorial que pueden producir los alimentos, y que muchas veces las personas le den más importancia que al valor nutricional, provocando que los hábitos alimenticios se desarrollen en torno a esto, por suerte esto se puede modificar ya que por motivos de salud la sociedad se ve obligada a cambiar su estilo de vida. Existen otros factores socioculturales, tales como técnicas de producción, elaboración y conservación, técnicas de marketing social y de consumo, posibilidades de comunicación y transporte, actitud hacia los alimentos, por mencionar algunos.

Por otro lado, el humano al ser omnívoro le es posible poder adaptarse a diferentes medios y condiciones de vida, pero se debe tener en cuenta que siempre y cuando la dieta sea diversificada para poder cubrir todas las necesidades nutricionales. Las conductas alimentarias se forjan a través de interacciones y aprendizajes múltiples, además son evolutivas, con datos racionales e irracionales y experiencias personales, positivas o negativas.

En cuanto a los hábitos alimenticios de adolescentes y niños, predominan la comida rápida y las chucherías como se le conoce coloquialmente, en las cuales resaltan las hamburguesas, perritos calientes, sándwich, etc., debido a que son fáciles de cocinar, de consumo fácil y de saciedad segura e inmediata. El valor nutritivo de dichos alimentos es hipercalórico, hiperproteico y con altos porcentajes de grasa, por ende no son para nada recomendados, sin embargo son altamente consumidos en el país.

Simultáneamente, existen aspectos que pueden ayudar a mejorar o reforzar los hábitos adecuados, por ejemplo, comer sano a través de una dieta saludable y equilibrada, o hacer ejercicio regularmente que previene enfermedades cardiovasculares y controla el peso corporal, también que la dieta sea a base de verduras y carnes, el poder mantener y controlar el estrés, así como ir al médico por un chequeo una vez al año como mínimo.

Dado que la tecnología avanza en el sector alimentario, cada vez hay más opciones de compra de alimentos que aunque sean buenos o malos, estos se adaptan a la evolución de la

sociedad actual, un ejemplo, son los alimentos congelados o espaciados, las etiquetas con información nutrimental, alimentos libres de alérgenos y aptos para vegetarianos, veganos y flexitarianos.

A causa de los altos niveles de sobrepeso y obesidad en la población estudiantil, se han desarrollado programas que tienen como fin evaluar el estado nutricional de adolescentes con sobrepeso u obesidad, la promoción de hábitos alimentarios saludables y poder valorar el cambio en el patrón de hábitos alimentarios.

Como conclusión considero que los hábitos alimentarios son de suma importancia, debido que estos van a determinar la calidad y estilo de vida, pero sobre todo la salud de una persona, ya que estos pueden ser buenos o malos hábitos. Por ende, es vital tratar de que estos sean saludables, es decir, con una dieta saludable, ejercicio, chequeos médicos, entre otros aspectos, con tal de obtener todos los nutrientes, vitaminas y minerales esenciales que el cuerpo y mente necesitan para desarrollarse de manera adecuada.

## Fuente

Universidad Del Sureste. (2022). Antología de trastornos de la cultura alimentaria.

Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/81cddf3c0127a72e5b02ec5e7200e8a6-LC-LNU901.pdf>