



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Carlos Alberto Avendaño Ballinas.

Nombre del tema: Hábitos Alimentarios, origen, evolución, posibilidades educativas.

Parcial: Primer Parcial.

Nombre de la Materia: Trastornos De La Cultura Alimentaria.

Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: 9°

Habitos alimenticios.

Los hábitos alimenticios se forman desde que somos pequeños, nos adaptamos a las costumbres o hábitos de alimentación que tienen nuestras familias, pero estos hábitos se pueden ir modificando con el paso del tiempo, un ejemplo es cuando ingresamos a la escuela por que en las instituciones la mayoría de alimentos que venden son chatarras, y si no se tiene previamente educación alimentaria adecuada por esos nuevos malos hábitos que se practican puede deteriorar la salud del individuo. Son muchos los factores que afectan en nuestros hábitos alimenticios uno de ellos es la publicidad, como la que vemos en la televisión y en las calles, la falta de alimentos en la región que se vive también afecta, así como también entra la economía de cada persona para poder adquirir ciertos alimentos, la religión también es un factor muy importante ya que en algunas se prohíben ciertos alimentos, un ejemplo sería la carne de res o la carne de puerco.

El alimento y sus dimensiones.

Aca hay varios factores que son importantes y hacen una gran diferencia como la economía, esta juega un papel muy importante por que hay precios de prestigio que no cualquier persona puede pagar, la mayoría de la población por falta de recursos económicos, suelen irse por lo más barato y común, como frijoles, arroz, lentejas, etc. Otro aspecto sería el físico como la textura, forma, sabor, etc, regresando al punto anterior los alimentos con mejor calidad solo pueden adquirirlo un cierto porcentaje de la población. La social son códigos de prestigio y de oportunidad, por presión social la mayoría de las personas optan por alimentos de un valor alto y la otra parte de la población se va a la de oportunidad o los más accesible, otro punto sería la familia que es la más importante por que ahí se forman los primeros hábitos alimenticios y educación alimentaria y si se emplea bien es un gran beneficio para nosotros.

Las nuevas tendencias de los hábitos alimentarios se conocen como junk food, o comida chatarra es como la “moda” de los jóvenes que los alimentos que están de “moda” están bien consumirlos cuando es todo lo contrario perjudica nuestra salud, hay mucha publicidad engañosa que a la mayoría de las personas ven y así optan por consumir ciertos alimentos un ejemplo de ellos sería el (HERBALIFE) que promete bajarte de peso y nutrirte, tal vez si bajarán de peso pero carecen de nutrientes y con el paso del tiempo esos productos perjudicarán la salud de las personas que optan por consumir esos productos.

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. Igualmente, el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de los consumidores los denominados “alimentos servicio”, especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de estos.

Algunos factores socioculturales que afectan al consumo de alimentos son, 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. La alimentación y sus paradojas son 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.

Los fast food y las chucherías, los niños y adolescentes son los que están más propensos a consumir este tipo de alimentos y esto repercute más en las escuelas ya que la mayoría de alimentos que se proporcionan en esas instituciones son comida chatarra y así se modifican los hábitos alimenticios de los niños y jóvenes, 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, no existe ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, pero hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos ya que interfieren con los hábitos alimentarios saludables, estamos en un mundo en el que prima la comodidad en la elección de alimentos, pero hay que intentar que la variedad en la dieta sea el factor esencial de dicha elección, los aspectos que pueden ayudar a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los inadecuados, al comer sano nos enseñamos a nosotros mismos a comer y siendo constante con ese buen hábito se podría ir dejando poco a poco los malos hábitos de consumir comida chatarra, otra manera sería bueno hacer ejercicio seguido empezar con algo leve como salir a caminar, trotar, etc, así mejoraríamos nuestra salud y combinándolo con la buena alimentación podríamos ir evitando más el consumo de la comida chatarra.

Las tendencias futuras de la alimentación son muy atractivas para las personas ya que se ha hablado de demasiados productos como capsulas que contienen los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, pero eso no sustituye la alimentación tradicional. La información de las

etiquetas será importante para el consumo. Sin embargo, ello no implica que el consumidor quiera leerlas: reclamará su derecho como exponente de transparencia y calidad para, informarse con mayor detenimiento de si aquella compra le conviene o no. Los programas de educación nutricional es una de las mejores ideas que se han tenido ya que así se podría disminuir el consumo de los alimentos chatarra y así bajar el índice de obesidad y de diversas enfermedades causadas por las misma obesidad. 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.

Bibliografía.

UDS. (17 de mayo de 2022). Obtenido de HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN, :
file:///C:/Users/52963/Downloads/81cddf3c0127a72e5b02ec5e7200e8a6-LC-LNU901.pdf