



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: I

Nombre de la Materia: Trastornos de la Cultura Alimentaria

Nombre del profesor: Venegas Castro María de los Ángeles

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición

Cuatrimestre: 9°

Lugar y fecha de elaboración: Comitán de Domínguez, Chiapas a 18 de mayo del 2022

La cultura alimentaria juega un papel trascendental en el estado de salud, estilo de vida de las personas, familias y sociedad en general; esto es debido al impacto psicológico que tienen los hábitos alimenticios que se forjan en el hogar desde la infancia hasta la adolescencia, de ahí parte lo que cada individuo va a preferir comer a lo largo de su vida, lo que le gusta, lo que no le gusta, lo que está acostumbrando a consumir, sus preferencias, cantidad de las porciones, elección de alimentos al momento de hacer la despensa y un sinnúmero de variantes para alimentarse que van a conducirlo a un estilo de vida saludable o no.

Los hábitos alimentarios se forjan desde el hogar, el núcleo familiar es el factor principal a la hora de la elección de alimentos, cada ser humano crece con las comidas preparadas en casa y con el paso de los años o en la edad adulta se comienzan a comprar los mismos alimentos que se acostumbraban desde niños porque es lo que se ha venido haciendo durante mucho tiempo, por lo que saber comer parte desde casa. Existen familias en las que se ingieren enormes porciones a la hora de comer e incluso se asegundan un plato, en otras familias las porciones son más controladas y en otras puede que estén habituados a ingestas muy pequeñas; otro factor que es importante mencionar es que las comidas muchas veces suelen unir a la familia, por lo que un platillo en específico puede ser un símbolo de tradición y estas costumbres pueden ser sinónimo de comidas con grandes cantidades de grasa saturadas, azúcares y por ende densidad calórica elevada.

Los alimentos forman parte de una variedad de contextos, actitudes y situaciones muy propias de cada persona, por ejemplo, la economía dictamina si un alimento va a estar a la disposición del consumidor, ya sea que es muy barato o muy caro para su adquisición, por ende la salud y calidad de alimentos muchas veces se ven limitadas por el factor monetario de cada familia para obtener alimentos nutritivos, por lo general las familias de bajos recursos tienden a tener al alcance comida chatarra con precios bajos y muy mala densidad de nutrientes, sin embargo, el tener una alimentación balanceada y completa no precisamente es caro, ya que se cuenta con una gran variedad de alimentos reales al alcance de cualquier salario, lamentablemente la falta de conocimiento alimentario y la mala administración del dinero tiende a que se compren alimentos basura para el organismo.

Otros factores que radican en la elección de alimentos son: 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. **(Universidad**

del Sureste, 2022). La percepción de la información que adquirimos ante la alimentación es la que nos motiva a consumir o no alimentos específicos.

Es importante mencionar que la elección de alimentos es también una cuestión psicológica, social y de practicidad en su elaboración y consumo, más ahora con el estilo de vida tan ajetreado en el que el mundo se encuentra los establecimientos de “fastfood” han tomado la base de muchas ciudades grandes en el mundo, las marcas multinacionales están alimentando a la población de una manera extremadamente dañina con el pretexto de ahorrar tiempo, disfrutar una “buena comida” y a un precio muy accesible y si bien existen ciudades y pueblos pequeños en los cuales no existen estos establecimientos la comunidad en general adopta las ideas de comida rápida que éstas grandes empresas manejan y ponen establecimientos de comida similar, por ejemplo, carritos de hamburguesas, pollos empanizados, pizzerías, etc.

En el caso de los niños y adolescentes puede ser un poco más difícil la elección de alimentos ya que éstos se ven forzados a comer lo que sus padres les dan o lo que las escuelas ofrecen, por lo que su alimentación puede ser hasta controversial en cierto punto, por ejemplo, que en el hogar se tengan hábitos de alimentación saludables, en las escuelas no y viceversa.

Es necesario reeducar a la población en general, deben implementarse pláticas o materias sobre alimentación saludable desde temprana edad, las primarias y secundarias necesitan planes establecidos para enseñar a los niños y adolescentes cómo y qué deben comer en su día a día, a nivel bachillerato deben concientizar la manera en la que los jóvenes se alimentan y esto puede lograrse mostrando las consecuencias de una mala alimentación prolongada con los años como serían enfermedades crónicas degenerativas, obesidad mórbida y hasta la muerte por un infarto; a esa edad ya se tiene el nivel de madurez para tomar con inteligencia la información brindada. Además, las escuelas necesitan un plan de ejercicio físico establecido y hasta obligatorio para desarrollar las capacidades motrices de los niños y jóvenes, de esta manera se garantiza que la actividad física sea parte de la vida de los estudiantes a lo largo de su vida.

Con lo mencionado anteriormente, no únicamente las escuelas deben implementar este tipo de estrategias para tener hábitos de vida saludables en las escuelas, sino que en los trabajos deben existir campañas informativas sobre alimentación saludable y ejercicio físico, para que, de esta manera, se compaginen los padres con sus hijos y la educación alimentaria

pueda llevarse a la práctica en familia y la elección de comidas y alimentos sea la más adecuada para la salud de todos.

Vivimos en una época en la que se tiene a la mano información de sobra a través del internet y las redes sociales, por lo que aprovechar estas plataformas para la salud y conocimiento alimenticio es crucial para la vida diaria, indagar a cerca de lo que se consume día a día, lo que es bueno para el organismo y lo que no, ser autodidacta y preocuparse por la propia salud debe ser algo que se tome en serio, por eso existen profesionales de la salud, nutrición y ejercicio que se dedican a guiar a las personas por el camino adecuado, consultar por la salud no es un lujo, sino una prioridad.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2022). *Antología de Trastornos de la Cultura Alimentaria*. PDF. Págs. 11-26.