



**Mi Universidad**

**ENSAYO**

*Nombre del Alumno: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON*

*Nombre del tema: HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN.  
POSIBILIDADES EDUCATIVAS.*

*Parcial: 01*

*Nombre de la Materia: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA*

*Nombre del profesor: MARIA DE LOS ANGELES VENEGAS*

*Nombre de la Licenciatura: NUTRICION*

*Cuatrimestre 9no*

## **HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN. POSIBILIDADES EDUCATIVAS.**

Para empezar a tratar este tema es importante recalcar que los hábitos de alimentación se forjan y aprenden en casa por la influencia familiar, y estos pueden verse modificados por el ambiente escolar o por el medio social.

Partiendo de esto tenemos que la alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida, y tiene un significado social y cultural importante. El desarrollo de los hábitos alimentarios es causado por una variedad de factores, por ejemplo, la transición de una economía de subsistencia a una economía de mercado, el trabajo de las mujeres fuera de la familia o los sistemas organizativos en el núcleo familiar. Los hábitos alimentarios pueden describirse como patrones regulares de consumo de alimentos, que son la tendencia a elegir y consumir ciertos alimentos y excluir otros, y consiste en un conjunto de habilidades que actúan como el mecanismo de toma de decisiones que organiza y dirige el comportamiento ordinario y por ende nuestro comportamiento alimentario. Existen factores que condicionan los hábitos alimentarios que son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático. Estos factores han cambiado a lo largo de los años e interactúan con nuevos estilos de vida y nuevos productos de consumo, como la comida rápida. La sociedad actual está asistiendo a un gran cambio en los hábitos alimentarios bajo la influencia de un nuevo estilo de vida que han llevado a la modificación de la planificación familiar. Asimismo, el desarrollo de tecnologías innovadoras en el sector agroalimentario ha proporcionado a los consumidores servicios y prácticas encaminadas a facilitar la preparación y consumo de estos productos. Un factor importante en este cambio es la culturización, vemos que la elección de los alimentos está condicionada primero por la economía y el gusto, luego por comodidad y sencillez en la preparación de los alimentos y el valor nutritivo que estos aportan en la dieta. El aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y los estilos de vida cambiantes han llevado a cambios en los hábitos alimentarios. Las personas se acercan al universo sensorial, antes de conocer el valor nutritivo de los alimentos, ciertos tipos de alimentos culturales han moldeado sus hábitos. Afortunadamente, las prácticas dietéticas son dinámicas y tienden a cambiar a medida que las personas se ven obligadas a cambiar su estilo de vida. Los hábitos alimentarios de la infancia y la adolescencia se caracterizan por el abuso de un grupo de productos dulces y

salados, que se presentan en muchas formas y sabores, con poco o ningún interés por la nutrición y pueden ser utilizados en cualquier momento durante el día. Aportan pocas proteínas, vitaminas y minerales y en cambio aportan una gran cantidad de calorías provenientes del azúcar o la grasa. El resultado de esta dieta deficiente en nutrientes es el aumento del sobrepeso y la obesidad y un aumento de las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes entre la población.

No se debe eliminar ningún tipo de alimentos de la dieta, pero es necesario evitar modelos de consumo monótono porque interfieren con los hábitos alimenticios saludables, estamos en un mundo en el que prevalece la comodidad en la elección de alimentos, pero hay que intentar que la variedad en la dieta sea el factor esencial de dicha elección. La nutrición equilibrada tiene muchas ventajas realizar opciones de alimentos más saludables, puede prevenir o tratar algunos casos, estos incluyen enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y diabetes. Una dieta saludable puede ayudar a perder peso y reducir los niveles de colesterol.

Uno de los principales programas de nutrición es organizar charlas de nutrición sobre la alimentación adecuada para que tengan hábitos alimenticios saludables, enseñar qué comer y las porciones correctas, adecuadas a cada tipo y necesidad. Al mismo tiempo necesitan el hábito de beber agua natural, eviten beber agua carbonatada embotellada porque contiene mucho gas, por lo que hay que seguir buenos hábitos alimenticios para evitar el aumento de peso y obesidad.

La educación sobre la necesidad y la importancia de una buena nutrición incluye exponer y disipar conceptos erróneos, mitos y comportamientos; promover una conciencia más profunda de las múltiples funciones o roles que los alimentos deben y deberían desempeñar en las diversas áreas de la vida, la salud, el aprendizaje, la producción, la distribución y el consumo de alimentos; y la importancia que debe dar la educación, especialmente en la infancia, en la promoción de conceptos, actitudes y comportamientos básicos claros sobre la alimentación. A los niños se les debe enseñar a consumir frutas y verduras para tener buenos hábitos desde temprana edad; porque en algunos casos prefieren los dulces porque contienen mucha azúcar y les parece más rica que la fruta y eso no debería pasarle a la sociedad

## BIBLIOGRAFIA

“Antología Uds.” trastornos de la cultura alimentaria. Pág. - 100