



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Francisco Eduardo Albores Alfaro

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: Noveno Cuatrimestre.

HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN.

POSIBILIDADES EDUCATIVAS

México es un país con riqueza alimentaria, ya que la variedad de sus productos es de gran magnitud, cuando los conquistadores españoles invadieron México se dieron cuenta de esto, y con su llegada trajeron algunos animales y productos que hicieron que existiera una combinación culinaria de alimentos. Algunos de los productos que trajeron los españoles fueron de difícil aceptación entre los indígenas como es el caso de la res, la gallina y el puerco, más que nada por que vinieron a tomar el lugar de los animales que los indígenas estaban acostumbrados a consumir como lo era el guajolote y Xoloitzcuintle, sin embargo, con el paso del tiempo estos fueron acostumbrándose a su consumo a tal grado de que los sustituyeron por completo. Por otro lado, los españoles también explotaron las riquezas culinarias de México y se llevaron varias semillas para poder cosecharlas en su país, dentro de los que tuvieron más éxito fue el jitomate ya que se dio con gran facilidad y hasta el día de hoy sigue siendo muy utilizado en Europa. Gracias a todo esto se añadieron muchos olores, colores, sabores, lo que ahora se conoce como la gran variedad de la cocina mexicana. Después de la introducción de los alimentos europeos, poco a poco fueron ingresando los productos asiáticos también a México, lo cual fue enriqueciendo aún más la cocina mexicana. De esto nació un platillo totalmente influenciado por todas las especias del mundo “el mole poblano” y que es totalmente representativo de nuestro país.

Esto de cierto modo va direccionado en los hábitos alimentarios que existen y que son con base a diferentes influencias con el paso del tiempo, a parte de ser una necesidad fisiológica, esta se va modificando de acuerdo también a usos y costumbres, como por ejemplo, el hecho de estar embarazada, te recomiendan no consumir algunos alimentos en específico o bien si quieres tener un cuerpo tonificado también tendrá que ver con la forma de alimentarse. Estos solo son algunos de los factores que influyen en ciertos hábitos y siempre se verán modificados/influenciados a nuevos estilos de vida.

Dentro del consumo de los alimentos y de los hábitos descritos también se deben tomar en cuenta diferentes dimensiones de las cuales podemos resaltar, la económica, la física, la social, de comodidad de uso, entre otras, ya que de estas dimensiones dependerán varias de las necesidades que se van acomodando a nuestro estilo particular de vida, sin embargo, una de ellas siempre será sumamente importante no influyendo así otras como la económica por

ejemplo, y se habla específicamente de la seguridad alimentaria ya que garantiza la idoneidad de consumo por las buenas condiciones higiénico-sanitarias, en este sentido, la seguridad alimentaria es un aspecto vital de la alimentación saludable que debe estar presente en cada uno de los hábitos adoptados por los consumidores.

Algunos de los factores socioculturales que afectan el consumo de los alimentos son las técnicas de producción, elaboración y conservación, si bien, estábamos acostumbrados a saber que los alimentos se conservaban de manera idónea de acuerdo a cada elaboración de la empresa, hoy en día las personas están más interesadas en conocer estas técnicas, ya que de ellas dependerá si incluyen ciertos alimentos a sus dietas o no, muchas de las personas prefieren en la actualidad contar con un propio huerto en el hogar que garantizará que los alimentos consumidos son de calidad y no cuentan con aditivos que cada vez es más sabido que estos influyen en la salud de la humanidad. Otro de los factores importantes es la imagen corporal que responda a los cánones estéticos de moda, así esto influenciará en la manera que se consumen los alimentos. 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. Desgraciadamente también la alimentación muchas veces se ve influenciada por algunos mitos y creencias que se van dejando de generación en generación como es el caso de que hay que considerar que el alcohol abre el apetito, cuando realmente sus efectos son mucho más perjudiciales que su aporte nutricional o bien también el sobrevalorar los caldos de ciertos alimentos cuando en realidad estos apenas están aportando algunas proteínas.

Otro de los puntos a mencionar es la muy conocida “fast food” (un estilo de alimentación donde el alimento se prepara y sirve para consumir rápidamente en establecimientos generalmente callejeros o a pie de calle), que cada vez se ve más introducida en las dietas de las personas que cuentan con tiempos limitados, ya sea por su trabajo, hijos, etc, o bien simplemente por moda o preferencia de sabor. El consumo excesivo de estos alimentos hace que el perfil nutritivo se defina como hipercalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso, provocando así diferentes enfermedades en los consumidores, es importante recalcar que consumir estos alimentos, de vez en cuando, no presenta mayores problemas, sin embargo, el consumo prolongado si desencadenará en las repercusiones mencionadas.

Todo esto puede verse modificado por aspectos que pueden ayudar a reforzar hábitos adecuados, como el comer sano eligiendo alimentos más saludables, hacer ejercicio con

regularidad para ayudar a tratar la depresión, la osteoporosis y la presión arterial alta; elegir verduras antes que carnes o snacks procesados; manejar de forma adecuada el estrés para no desencadenar en consumo excesivo de comida por ansiedad; realizar un chequeo médico al menos una vez al año para prevenir enfermedades crónicas por el consumo de alimentos no adecuados para la dieta. Y de acuerdo a todos estos factores, las tendencias futuras de los consumidores en materia de hábitos alimentarios se verán directamente influenciadas por los avances de la tecnología, el desarrollo de cada vez más dispositivos y de la facilidad con la que se accede a la información, esto generando poco a poco los patrones de consumo. La información de las etiquetas será cada vez más importante para las personas que se van documentando sobre el tema, que cada vez es un grupo más grande y esto hará que la nutrición sea más consiente con el paso de los años.

Bibliografía.

UDS. (2022). Hábitos Alimentarios, Origen, Evolución, Posibilidades Educativas.

Antología De Trastornos De La Cultura Alimentaria

Cocina Mexicana. (20 De mayo). Raíces De Una Tradición. Obtenido

De <https://www.youtube.com/watch?v=HUuQfzmCOLM>