



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño*

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

*Parcial: I*

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

*Nombre del profesor: María De Los Ángeles Venegas Castro*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 9*

En este trabajo abordaremos el tema hábitos alimentarios, explicando su origen, como se modifican en el transcurso del tiempo y los factores que causan estos cambios, de igual forma se refiere a que se debe que cada población cuente con hábitos alimentarios distintos.

Se indica que es un alimento y sus dimensiones, también la alimentación, con que se vinculan y a que está ligado, describo cual es la finalidad de la educación nutricional.

Menciono las nuevas tendencias de los hábitos alimentarios, debido a los nuevos estilos de vida y cómo influye en esta el desarrollo de avanzadas tecnologías. También cuales son los factores socioculturales que afectan al consumo de los alimentos, la alimentación y sus paradojas, que son las calorías vacías, cuáles son los aspectos que ayudan a reforzar hábitos adecuados y eliminar los inadecuados.

Por último, explico una parte de las tendencias futuras de los consumidores y la importancia de conocer los programas de educación nutricional y como intervienen en la modificación de los hábitos alimentarios de la población.

Los hábitos alimentarios, se ven reflejados en todos los alimentos que consumimos diariamente, su origen, son aprendidos desde pequeños en el núcleo familiar, con el transcurso del tiempo son modificados o se adecúan a diferentes circunstancias. En el ámbito escolar solemos aprender y conocer otros hábitos alimentarios, debido a la gran variedad de culturas y costumbres que las demás personas ejercen.

La alimentación es una necesidad del ser humano que satisface los requerimientos diarios del organismo, también se vincula a la saciedad del hambre o el buen gusto. En la actualidad los hábitos alimentarios han sufrido cambios drásticos a consecuencia de distintos factores como; el trabajo de la mujer fuera de la casa, el paso de una economía de autoconsumo a una economía de mercado, entre otros.

Cada población tiene hábitos alimentarios distintos debido a que suelen ser una expresión de sus creencias y tradiciones. Además, que están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. Los factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático.

Es importante conocer que la educación nutricional tiene la finalidad de modificar el comportamiento alimentario de las personas, ya que es promotora de la salud y la prevención de enfermedades.

Es de gran relevancia hablar sobre el alimento; es aquel producto que cuenta con propiedades químicas y características organolépticas, forma parte de nuestra dieta, este suele calmar el hambre, satisfacer el apetito, aportar nutrientes y necesaria para mantener nuestra salud.

Vinculare el tema alimento y sus dimensiones; estos son lo económico que le proporciona un costo que puede hacer que sea o no asequible para la población que quiera consumirlo, aquí la importancia del valor económico que le suministran a los alimentos saludables, ya que interviene en la capacidad de alimentarse bien de las personas. Esta lo físico que provee color, olor, textura y sabor de un alimento. Lo social tiende influir fuertemente debido a la presencia e interacción con otras personas. La familia es el más trascendental debido a que se adquieren y desarrollan los hábitos básicos de supervivencia. También está la psíquica, de seguridad alimentaria y de comodidad de uso.

Continuaré con el tema de las nuevas tendencias de los hábitos alimentarios, en esta época se ha llevado a cabo una evolución en los hábitos alimentarios tras los nuevos estilos de vida, el desarrollo de avanzadas tecnologías en el ámbito agroalimentaria, con la finalidad de facilitar la preparación y consumo de los alimentos. Ocasionando el aumento de la producción de alimentos procesados, que las personas fueran adaptándose a esta nueva modalidad donde surgen los alimentos de servicio, snacks, productos empaquetados y alimentos de preparación rápida.

Los factores socioculturales que afectan al consumo de los alimentos, muchas veces son; la disponibilidad de recursos como el tiempo o dinero, también las prohibiciones, tabúes y mitos. Cabe recalcar que nuestro patrimonio cultural alimentario se adquiere desde el nacimiento, a diferencia de las prácticas alimentarias que suelen ser dinámicas y versátiles, dada la circunstancia que las personas se ven forzadas a cambiar su estilo de vida.

Exteriorizaré la alimentación y sus paradojas, la conducta alimentaria humana es el resultado de las interacciones y aprendizajes múltiples, tiende a ser evolutiva e integra datos

racionales e irracionales, por tal motivo hay que conocer que existen mitos y creencias de la alimentación, distinguirlos para poder modificar los hábitos. Por ejemplo “La creencia es que no es igual tomar queso que leche, cuando en realidad tiene valores nutritivos similares y se deben alternar”, entre otros más.

Los infantes y adolescentes en estos tiempos suelen tener hábitos alimentarios, caracterizados por el consumo excesivo de los fast food y chucherías, como lo son; hamburguesas, sándwiches, productos dulces y salados, de formas y sabores diversos. Este tipo de alimentos tienen un elevado aporte calórico debido al alto contenido de grasas y azúcares, también conocidos como “calorías vacías”. Debido a esta situación los nutriólogos tenemos la tarea de reorientar a la población de esta edad, informarles que no está mal consumir estos alimentos siempre y cuando no sean de manera monótona.

Es importante saber que existen aspectos que pueden ayudar, a reforzar hábitos, adecuados o a eliminar los inadecuados, como lo son; el comer sano, hacer ejercicio con regularidad, la elección adecuada de alimentos, por ejemplo: preferir las verduras antes que los snacks, realizar un chequeo médico una vez al año.

Existen tendencias futuras de los consumidores en materia de hábitos alimentarios, con ayuda del avance tecnológico surgen nuevos aparatos que facilitan o agilizan la elaboración y compra de los alimentos, las personas tienden a modificar sus hábitos, por la preferencia de comidas que necesitan poca elaboración, con el transcurso del tiempo surgirán más formulaciones adaptadas a las necesidades o hábitos modernos como el veganismo, vegetarianismo, etc.

Es significativo conocer sobre los programas de educación nutricional como formas de intervención en la modificación de los hábitos alimentarios de la población, llevadas a cabo con estudiantes mediante pláticas, que promueven hábitos alimentarios saludables, utilizando como material de apoyo y que facilite la comprensión, el uso de herramientas como; el plato del buen comer y la jarra del buen beber, que ayudan a explicar las raciones adecuadas.

**A manera de conclusión**, comprendí que para conocer los hábitos alimentarios es primordial distinguir conceptos básicos como que es alimento, sus dimensiones y alimentación.

Los hábitos alimentarios consisten en un conjunto de conductas obtenidas por un individuo, por la repetición de actos a la hora de seleccionar, preparar y consumir sus alimentos. Los aprendemos desde pequeños en el núcleo familiar, con el tiempo solemos modificarlos al conocer o adaptarnos a las de los demás, tienden a variar debido a la gran variedad de culturas y costumbres. Los factores que los condicionan son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático. En la actualidad surgen nuevas tendencias de los hábitos alimentarios, tras el surgimiento de avanzadas tecnologías en el ámbito agroalimentaria, que facilitan la preparación y consumo de los alimentos, causando cambios en nuestros estilos de vida.

Que existen factores socioculturales que afectan al consumo de los alimentos, por ejemplo; la disponibilidad de recursos como el tiempo/dinero y mitos.

La educación nutricional es de grata importancia porque pretende permutar el comportamiento alimentario de las personas, para mantener la salud y evitar enfermedades.

## Bibliografía

Universidad del sureste (2022) Antología de Trastornos de la cultura alimentaria.pdf pág. 11-26 recuperado [antología trastornos de la cultura alimentaria.pdf](#)