



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: Nayeli Morales.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Seminario de tesis.**

**Grado: 8° Cuatrimestre**

NO. Y NOMBRE DEL POSIBLE TEMA	QUE ME GUSTA	QUE NO ME GUSTA	QUE TANTO CONOZCO DEL TEMA	TIEMPO QUE DISPONGO
Alimentación y cultura	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Persona constituida por la alimentación, a través de los que lo rodea.</li> <li>✓ Como las personas manipulan sus alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Variedad de culturas.</li> <li>✓ Poca información.</li> </ul>	Poco	7 meses
Obesidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Diferentes factores que influyen en esa condición.</li> <li>✓ Conocer las diferentes enfermedades que sobresalen teniendo esa patología.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Suele ser muy frecuente esa información.</li> <li>✓ Limitar la problemática.</li> </ul>	Poco	7 meses
Producción de tecnología de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Personas como preparaban sus alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La gran expansión de alimentos que existe.</li> </ul>	Poco	7 meses

	<p>y como es ahora.</p> <p>✓ Alimentos son modificados por el hombre.</p>	<p>✓ La poca información que existe.</p>		
<p>Las emociones y su relación con la conducta alimentaria</p>	<p>✓ Como influye la intensidad moderada en la afección del alimento con la motivación.</p> <p>✓ Identificar factores que involucran con la alimentación.</p>	<p>✓ Los factores que presentan en la psicología.</p> <p>✓ Las estadísticas que existen sobre el TCA no pueden comprobarse si son verídicas.</p>	Poco	7 meses
<p>Alimentos ultra procesados en su consumo frecuente</p>	<p>✓ Conocer que alimentos específicos son los más procesados.</p> <p>✓ Identificar productos que en exceso puede ser perjudicial.</p>	<p>✓ Los alimentos que existe una amplia gama.</p> <p>✓ La calidad en el servicio que incluye.</p>	Poco	7 meses

# TEMA 1

## ALIMENTACIÓN Y CULTURA

En este documento habla sobre la alimentación y sus diferentes edades en que los niños a lo largo de la vida consumen alimentos básicos desde la tortilla hasta los frijoles que en su situación carecen de nutrientes que son indispensables para ellos en su pleno desarrollo y crecimiento. Por lo tanto, se puede apreciar graficas que los niños menores de edad presentan bajo peso y por lo regular la talla es menor.

(ALIMENTACION Y CULTURA, UN DESAFIO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD, 2016)

En este apartado la alimentación debe ser una buena opción para seleccionar nuestras necesidades se debe integrar a factores nutricionales, inocuidades, sensoriales y culturales. En cada uno de los valores mencionados contiene diferentes características por ejemplo; en el valor nutricional no todo lo que suele consumir son exceso de calorías también aportan diferentes nutrientes. En el valor inocuo abarca alimento que no hacen daño antes de tiempo quiere decir que no es un alimento como tal por lo tanto no nos sirve para nuestro consumo. (ROJAS)

Se dice que la cultura es un factor determinante para identificar comportamientos alimentarios de cada persona por lo tanto cada uno determina su estilo de vida y su proceso de desarrollo, en estos se incluye como debe comerse, como preparan sus alimentos, quien los preparan y en donde consiguen los ingredientes. En este mismo apartado nos muestra las etapas que ha tenido a través del tiempo México un ejemplo claro la gastronomía prehispánica consistían en diferentes preparaciones de comidas conforme a temporadas. En México por lo particular en la alimentación y la nutrición atraviesa problemas de salud principalmente la obesidad.

(RODRIGUEZ, 2019)

La revista nos habla que el tipo de frecuencia de alimentos se veía claro en el nivel de estatus que presentaba cada individuo, en la actualidad África por ser un lugar rural africano se ha presentado un mal desequilibrio principalmente en niños. Anteriormente las personas utilizaban como primordial el maíz por lo que los dioses lo manejaban como un alimento que para el hombre en sus comidas no podían faltar y los animales que cazaban, las carnes los asaban y resultaba muy duras y secas por lo que pensaron que no contenía ningún valor nutritivo y solo lo consumían por placer.

(EL HOMBRE Y LO QUE COME , 1987)

El libro nos menciona que nuestros ancestros consumían más alimentos grasos en esta predominaba siempre el maíz y la mayoría no contaba con suficiente economía para subsistir por lo cual se dedicaban en la recolección, pesca, agricultura o bien ganadería, así como también una combinación de ambas actividades.

(ARNAIZ, 2005)

## TEMA 2

### OBESIDAD

La obesidad como bien lo dice el libro es una enfermedad crónica a causa de muchos factores. Así como también nos indica los valores normales de su IMC en la que se encuentre cada persona por lo que contempla su epidemiología y las diferentes enfermedades asociadas con el sobrepeso u obesidad. Algunos factores mencionados son; Factores psicológicos (psicopatología, ansiedad, depresión, trastorno por atracón).

(HORWITZ, 2015)

En este libro menciona los alimentos que son un factor de riesgo que puede desencadenar la obesidad y su epidemiología con representaciones de graficas en la población. Y que personas tienden a ser vulnerables a enfermedades que pueden ser crónicas.

(RIVERA DOMMARCO, HERNANDEZ AVILA, AGUILAR SALINAS, & VALLIDO ORTEGA, 2012)

En este nos comenta que actualmente la frecuencia de la obesidad se ha vuelto una pandemia. Este es un tema en donde varios hacen referencia de este problema y que han formado parte de las pláticas cotidianas con las demás personas. La organización mundial de la salud comenta que años atrás personas se veían afectados de tener sobrepeso uno de los principales países es México, hoy en día las cifras se han triplicado en gran medida por su estilo de vida, el tipo de consumo de acuerdo con su economía que por lo regular proporciona alto contenido calórico y cada vez hay más personas sedentarias.

(MORALES GONZALEZ, 2010)

La obesidad es una enfermedad metabólica de acuerdo con la OMS el índice de masa corporal es superior a 25 k/m<sup>2</sup>. Es una acumulación anormal o excesiva de grasa en el cuerpo puesto que es la más común en el mundo. Para una buena prevención este será tratarlo con un profesional de la salud la cual designe dietas para adelgazar y recomendaciones conforme a su estilo de vida. Sin embargo, esta condición se puede ver afectada por distintos factores.

(MORENO BASILIO & QUILES IZQUIERDO, s.f.)

Relata el concepto de enfermedad así mismo como prevenirla. Las diferentes mediciones que diagnosticar la obesidad y la causa de esa misma. Nos menciona algunos alimentos que contienen cierto nutriente y como llega a metabolizar en cada cuerpo. La obesidad acompaña generalmente por problemas como el estrés

y el sedentarismo. Por lo mismo nos explica las recomendaciones generales que debemos de llevar a cabo.

(GONZALEZ, 2017)

## TEMA 3

### PRODUCCIÓN DE TECNOLOGÍAS DE ALIMENTOS

La producción de alimentos empieza desde el lugar y las diferentes características de limpieza para poder producir un alimento en especial la carne que se distingue por su alto valor proteico por presentar un color rojizo que es atractivo para quien lo llegue a consumir es por eso que se debe mantener en buenas condiciones cada alimentos de acuerdo a su temperatura correspondiente ya sea por métodos físicos que incluye la refrigeración.

(DELGADO ADAMEZ & VERTEDOR)

La tecnología de alimentos incluye desde la producción de la materia prima hasta su consumo. Es una ciencia encargada del conocimiento de producción de productos mediante técnicas que tiene diferentes procedimientos las cuales tienen que seguir para finalmente llevarlo a procesos industriales.

(TECNOLOGIA DE ALIMENTOS , s.f.)

Cada alimentos se puede clasificar según sea su conservación, la mayoría están constituidos por alimentos frescos como hortalizas o alimentos de origen animal, los beneficios de la amplia tecnología es que pueden formar alimentos conservados en métodos físicos de refrigeración o congelación. Se dice que cuando una dieta es personalizada para la persona y no se lo come tal como se lo indica no es completamente valida.

(VELASCO & GARCIA PERI, 2014)

El libro informa sobre las presentes técnicas para mejorar el sabor y evitar que se deteriore los productos esta técnica la descubrieron hace muchos años a base de prueba y error. La tecnología abarca propiedades físicas, tanto químicas y biológicas así como las causas que presentan los alimentos en su mal estado. Tener proceso de alimentos permite seleccionar, conservar, transformar, distribuir y dar su uso nutritivo entre otros.

(VAZQUEZ LUNA & GARCIA HERNANDEZ, 2020)

Con la aplicación de la ciencia al desarrollo de nuevos y a la mejora de productos la tecnología se ha mantenido ocupado sobre su composición y cómo reacciona los alimentos en su lugar de producción hasta la calidad para el consumo de la venta, los cuales los científicos son los encargados de que estos sean sanos y nutritivos para su consumo y así se pueda consumir sin ningún peligro. En la industria se produce grandes cantidades de alimentos con variedades de tipos de distribución en diferentes países.

(SALAZAR, 2005)

## TEMA 4

### LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN EN EL TRASTORNO DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Las emociones implica mucho a la hora de consumir nuestros alimentos también comenta que se ha modificado los alimentos con el paso de los años, la industria trajo modificaciones nutricionales para las personas que tuvieron que migrar a ciertos lugares para favorecer su crecimiento y desarrollo. Presenta que existe gente de la urbanización y se diagnosticó con la ayuda de la OMS que para cierta fecha llegue a más porcentaje.

(FERNANDEZ LUCAS )

Alimentos que son consumidos con mayor frecuencia especialmente por estudiantes universitarios además muestran tablas de acuerdo con las



emociones que experimentan los jóvenes durante su alimentación la cual la mayoría son agradables para su paladar es decir, lo disfrutan. Estos involucran a factores sociales los cuales motivan a la conducta alimentaria.

(PEÑA FERNANDEZ & MARTINEZ, 2015)

Las emociones tienden a tener relación con la manera que comemos y que comemos puesto que un pensamiento negativo aumenta la ingesta de alimentos así como las diferentes emociones que se presenta puede provocar estrés, ansiedad y otros problemas que sin darse cuenta se vean afectados nuestras respuestas alimentarias. Se dice que las emociones positivas no son muy estudiadas por lo cual no lo han relacionado con el exceso de peso del individuo.

(PALOMINO PEREZ, 2020)

Nos menciona los trastornos de conducta alimentaria que son alteraciones en los patrones alimentarios por lo regular son preocupaciones con el exceso de peso, la figura corporal o la ingesta de comida. Los tipos de trastornos como; anorexia, bulimia nerviosa, trastorno por atracón, etc., Son tan escuchados pero sin embargo nos menciona que son muy complejos de entenderlo y de poder negarlo que algunas personas padecen de esta situación.

(GINER BARTOLOME , 2016)

Nos relata sobre las emociones y su gran impacto con las personas a traes de una conducta alimentaria. TCA es una epidemia global que se produce constantemente principalmente en jóvenes. Se menciona una muestra que se hizo anteriormente donde diagnosticaron ciertos factores y colocaron preguntas para cuestionar a personas sobre su probabilidad de tener el trastorno para finalmente sacar una conclusión del problema.

(TORRESANI)

## TEMA 5

### ALIMENTOS ULTRA PROCESADOS EN SU CONSUMO FRECUENTE

En este apartado se ve que son los alimentos ultra procesados, tipos de clasificación de alimentos es decir; alimentos sin procesar, productos procesados entre otros. La ventaja que ha tenido américa latina en la producción y venta de esa misma y nos presenta gráficas donde plasman las ventas de alimentos ultra procesados.

(ALIMENTOS Y BEBIDAS ULTRAPROCESADOS EN AMERICA LATINA , 2015)

Este apartado nos menciona el concepto de alimentos ultra procesados así como también las recomendaciones adecuadas para las personas en general. Involucra los productos de baja demanda.

(DIRRECCION DE LOS DE CENDI Y JARDIN DE NIÑOS)

Características subgrupos de productos ultra procesados de acuerdo a su consumo. Mediciones antropométricas según la OMS. Graficas de jóvenes universitarios de que tan recuente consumen los alimentos procesados.

(VILUGRON ARAVENA, 2021)

Estudio numerosos de alimentos ultra procesados que se someten a procesos industriales que son necesarios para que el producto final. Sin embargo, los alimentos son aquellos que han adquirido ciertas características que permiten que se consuman sin apenas la preparación.

(MARTINEZ, CALVO, & MARTI, 2021)

Artículo de informe de productos procesados son aquellos productos alimenticios que son recuperados de la trasformación de los cuales contienen ingredientes que son necesarios para la elaboración con la finalidad de poseer características específicas.

(INFORME DEL COMITE CIENTIFICO, 2020)

## Bibliografía

- ALIMENTACION Y CULTURA, UN DESAFIO PARA LOS PROFESIONALES DE LA SALUD.* (2016).  
Obtenido de  
<file:///C:/Users/SARINA%20LOPEZ/OneDrive/Documentos/ALIMENTACION%20Y%20CULTURA%201.pdf>
- ALIMENTOS Y BEBIDAS ULTRAPROCESADOS EN AMERICA LATINA .* (2015). WASHINTONG:  
ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD .
- ARNAIZ, J. C. (2005). *ALIMENTACION Y CULTURA. PERSPECTIVAS ANTROPOLOGICAS.*
- DELGADO ADAMEZ, J., & VERTEDOR, D. M. (s.f.). *TECNOLOGIA ALIMENTARIA .* MADRID:  
SINTESIS.
- DIRRECCION DE LOS DE CENDI Y JARDIN DE NIÑOS.* (s.f.). UNIVERSIDAD AUTONOMA DE  
MEXICO.
- EL HOMBRE Y LO QUE COME . (1987). *EL CORREO*, 4-18.
- FERNANDEZ LUCAS , L. M. (s.f.). *INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN LA CONDUCTA  
ALIMENTARIA.* MADRID: UNIVERSIDAD AUTONOMA DE MADRID.
- GINER BARTOLOME , C. (2016). *EMOCIONES Y TRANSTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA;  
CORRELATOS CLINICOS Y ABODAJES TERAPEUTICOS.* BARCELONA: UNIVERSITAT DE  
BARCELONA.
- GONZALEZ, W. V. (2017). *NUTRICION HUMANA .* Obtenido de  
<https://www.binasss.sa.cr/textos/obesidadIII.pdf>
- HORWITZ, M. K. (2015). *NUTRIOLOGIA MEDICA.* MEXICO, D.F.: MEDICA PANAMERICANA.
- INFORME DEL COMITE CIENTIFICO.* (2020). Obtenido de  
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad\\_alimentaria/evaluacion\\_riesgos/informes\\_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf)
- MARTINEZ, A., CALVO, C., & MARTI, A. (2021). CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y  
OBESIDAD. *SCIELO.*
- MORALES GONZALEZ, J. A. (2010). *OBESIDAD UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINARIO.*  
PACHUCA,HIDALGO, MEXICO: UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE HIDALGO.
- MORENO BASILIO, E., & QUILES IZQUIERDO, J. (s.f.). *NUTRICION Y ENFERMEDAD.* Obtenido de  
[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_17.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_17.pdf)
- PALOMINO PEREZ, A. M. (2020). *ROL DE LA EMOCION EN LA CONDUCTA ALIMENTARIA.*  
SANTIAGO: SCIELO.
- PEÑA FERNANDEZ, E., & MARTINEZ, L. M. (2015). *LAS EMOCIONES Y LA CONDUCTA  
ALIMENTARIA.* CUIDAD DE MEXICO: SCIELO.

- RIVERA DOMMARCO, J. A., HERNANDEZ AVILA, M., AGUILAR SALINAS, C., & VALLIDO ORTEGA, F. (2012). *OBESIDAD EN MEXICO*. MEXICO, D.F.: UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO.
- RODRIGUEZ, Y. G. (2019). SALUD Y CULTURA ALIMENTARIA EN MEXICO. 3-8.
- ROJAS, R. M. (s.f.). *ALIMENTACION Y CULTURA*.
- SALAZAR, C. E. (2005). TECNOLOGIAS DE ALIMENTOS . *ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY*, 3-10.
- TECNOLOGIA DE ALIMENTOS* . (s.f.). Obtenido de <https://sidonia.webs.uvigo.es/Tema%201.pdf>
- TORRESANI, M. E. (s.f.). FACTORES INFLUYENTES EN LA ALIMENTACION EMOCIONAL. *NUTRICION INVESTIGA*.
- VAZQUEZ LUNA, A., & GARCIA HERNANDEZ, R. A. (2020). *MANUAL DE TECNOLOGIA DE ALIMENTOS* . UNIVERSIDAD VERACRUZANA.
- VELASCO, C. , & GARCIA PERI, P. (2014). TECNOLOGIA DE ALIMENTOS EVOLUCION EN LOS ALIMENTOS. *NUTRICION HOSPITALARIA*, 466-468.
- VILUGRON ARAVENA, F. (2021). *CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS*. Obtenido de [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0034.\\_ORIGINAL.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0034._ORIGINAL.pdf)