

Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas

Nombre del trabajo: Hábitos alimentarios

Materia: trastornos de la conducta alimentaria

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Noveno cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

En este trabajo hablare sobre hábitos alimentarios dentro del estado de Chiapas que fundamenta su origen, costumbres, su importancia y su uso, ya que hoy en día en nuestro país no son los más adecuados para mantener la salud, contribuyendo así el inicio desde la edades muy tempranas, por ello es de gran importancia considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad.

Los factores que se han detectado como determinantes de los hábitos son números y pertenecen tanto a la fisiología y psicología del individuo como a su entorno familiar, social y físico.

Una conducta se vuelve hábito cuando se repite con tanta frecuencia que acaba por permanecer; las fuerzas que la conservan deben ser, por tanto, cotidianas, estables y poderosas, por hábito implica cierto automatismo, que sin duda existe, pero también está determinado por elementos conscientes. Una conducta se repite cuando es satisfactoria en algún aspecto: a los sentidos a las emociones, a los valores y a los principios, a la autoestima, al deseo de comodidad, a las creencias religiosas o de otro tipo, a la interacción con los demás miembros del grupo familiar y con el entorno físico y económico.

Chiapas es un estado que se identifica entre otras cosas, por sus platillos típicos característicos de cada región que comprende a nuestro estado. En Tuxtla Gutiérrez, a pesar de ser una ciudad urbanizada, se contemplan costumbres alimentarias a raíz de la cultura, como el pozol a medio día, los tamalitos de chipilín o de toro pinto, ucchuc, cambray, y platillos tradicionales como cochito, tazajo con frijol o pepita, el pozol comienza en la época prehispánica, donde los Maya-Chontales, que habitaban en el estado de Tabasco, preparaban una bebida a base de maíz, de origen mesoamericano y cacao, ya que esta era muy consumida por los viajeros indígenas ya que es nutritiva, hidratante y ayuda a mitigar el hambre, los tamalitos de chipilín, estos tamales son de la región Olmeca, es decir de tabasco, por mencionar algunos de los muchos que participan en la gastronomía truxtleca, nos dice que estos platillos son consumidos e identificados por abuelos o adultos, por desgracia muchos de estos alimentos o platillos son ricos en grasas saturadas o trans, así como azucares refinados que incrementan su aporte energético; aunado a esto, la actividad física también a sufrido modificaciones en estas generación, siendo más sedentarios.

En San Cristóbal de las Casas uno de sus hábitos, es comer tamales, ya que si algo va a sacarte de un apuro a la hora de desayunar o cenar es un rico tamal chiapaneco, especialmente los sábados, es un rico tamal chiapaneco, especialmente los sábados, estos tamales son originarios del estado de Chiapas. El tamal bola es relleno con carne de cerdo guisada en salsa de jitomate con especias y se envuelve con hojas de maíz y se amarra por ambos extremos con tiras de la misma hoja para formar de bola, cabe mencionar que estos tamales son una preparación de origen prehispánico, que se mezcló con los productos que llegaron con la conquista.

En Ocozocoautla se comenta que uno de los hábitos alimentarios, es que cuando se lleva a cabo una conmemoración de las fiestas del pueblo, no deja de faltar en primera instancia el mole con pollo, acompañado con las sopas de pan y fideos o arroz, llamadas de fiesta por que se adornan con aceitunas, pasas, ciruela, huevo cocido, plátano frito y hasta almendra, por tanto el mole es de origen prehispánico, donde los indígenas mezclaban varios chiles con semillas de calabaza, hierba santa y jitomate para crear una salsa a la que denominaban mulli, esta era acompañada normalmente con carne de guajolote, aunque también se usaba la carne de pato o armadillo y era servido en ceremonias como ofrenda a los dioses, ahora nos podemos dar cuenta en la actualidad el mole representa una celebración, pues era y es el plato principal en fiestas.

Como conclusión los hábitos alimentarios, por tanto, han cambiado de forma importante en los últimos años, pero este hecho no se ha producido de forma brusca ni en todas las partes de Chiapas, por tanto debemos tomar en cuenta la composición nutrimental de muchos productos transculturales, ya que son altos en lípidos, hidratos de carbono simples y sodio, y la alta frecuencia en el consumo de estos, en otras palabras la alimentación tiene muchos factores susceptibles de habituación, los cuales pueden referirse a qué y cómo se come, cuánto, cuándo, dónde y con quién, y por ello interviene con mucha facilidad el uso cultural y socioeconómico, por tanto el hábito debe ser coherente con el resto de la vida diaria y se conserva por ser agradable, cómodo o útil, están ya que están estrechamente ligados con las costumbres y representan en buena medida su individualización.

Bibliografía

México desconocido. (s.f.). Recuperado el 18 de Mayo de 2023, de México desconocido:

<https://www.mexicodesconocido.com.mx/el-pozol-bebida-ancestral-del-sureste-mexicano-tabasco.html>

Mexico Ruta Mágica. (s.f.). Recuperado el 18 de Mayo de 2023, de Mexico Ruta Mágica:

<https://mexicorutamagica.mx/2021/05/22/origen-del-mole-leyenda-mole-mexicano-poblano-gastronomia-mexico/>

Tapadventure. (s.f.). Recuperado el 18 de Mayo de 2023, de Tapadventure:

<https://topadventure.com/gastronomia/Receta-de-los-tamales-de-bola-el-sabor-de-Chiapas-hecho-tamal-20210209-0005.html>