La Alimentación como Fenómeno Cultural

Nombre del Alumno: Andrés Torres Ballinas

UDS

La alimentación como fenómeno cultural

Nutrición

Proceso involuntario autónomo, de la utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales

Nutriente

Sustancias químicas: contenidas en los alimentos que se necesitan para el funcionamiento normal del organismo: Los principales son : Proteínas, hidratos de carbono, lipidos,vitaminas y minerales

Cultura

Conjunto de elementos (costumbres y tradiciones)

Componentes de la cultura que influyen en la alimentación

- Creencias
- Valores
- Normas Alimentarias
- Hábitos

Sistema Digestivo

Conjunto de órganos que procesan los alimentos y los líquidos para descomponerlos en sustancias que el cuerpo usa como fuente de energía, o para el crecimiento y la reparación de tejidos. Los desechos que no se pueden utilizar salen durante las evacuaciones intestinales

Salud

Estado completo de bienestar fisico,mental y social y no solo la ausencia de enfermedad

Factores que influyen en la elección de alimentos

- Hambre-Sociedad
- Gustos
- Accesibilidad
- Etapa de vida
- Tiempos
- Actividades

- Patología o condición
- Estado de animo
- Circulo social
- Educación
- Religión

Alimentación

Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer

Alimento

Cualquier sustancia procesada, semiprocesada o cruda que se utiliza para el consumo humano

Tradición

Transmisión o comunicación de noticias, literatura popular, doctrinas , costumbres que se mantiene de generación en generaciones

Factores que influyen en la disponibilidad de alimentos

- Grado de desarrollo económico
- Entorno político y legislativo
- Características climáticas
- Tradiciones gastronómicas
- Culturas