



**NOMBRE DE ALUMNO: MONTSERRAT
HERNÁNDEZ REGALADO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LUZ ELENA
CERVANTES MONROY**

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO

**MATERIA: TRASTORNOS DE LA CULTURA
ALIMENTARIA**

GRADOS: NOVENO CUATRIMESTRE

GRUPO: LNU17EMC0121-A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A: 24 DE MAYO DEL 2024

INTRODUCCION:

la cultura tiene una influencia total en la alimentación que se brinda en México, ya que cada familia cuenta con distintas creencias religiosas y culturales las que hacen que estas determinan que se debe consumir y que no.

Las creencias y practicas alimenticias de cada cultura forman parte de la etiología multifactorial de la enfermedad, los factores culturales de la alimentación pueden causar, contribuir o proteger en su relación con la enfermedad.

Es por esto que en este ensayo conoceremos la importancia que tiene la cultura en nuestra alimentación e identificaremos los problemas y soluciones a estos mismos, para que la población mexicana pueda tener un buen estado nutricional.

HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN, POSIBILIDADES EDUCATIVAS.

Los hábitos se forman mediante la repetición constante de determinadas rutinas a lo largo del tiempo. Nos parecen normales y así se convierten en costumbres. Los hábitos alimentarios nacen en la familia y pueden y se refuerzan en el entorno escolar. adoptar buenos hábitos alimentarios. Casi involuntariamente, la familia tiene una gran influencia y ésta disminuye a medida que Los cambios psicológicos y emocionales pueden tener un impacto en la adolescencia en nutrición al otorgar una importancia indebida a la imagen corporal tienen patrones de consumo

Las etapas históricas de la alimentación en México comienzan en la etapa prehispánica ya que contaban como ingrediente principal el maíz, chile, frijol, calabaza, aguacate y tomate

En la etapa colonial se introdujeron más alimentos de origen europeo y asiático.

En la etapa independiente se implementó la creación de nuevos platillos tipos regionales por ejemplo el mole poblano.

En la etapa moderna se cambió de la dieta tradicional por el alto consumo de alimentos industrializados.

El alimento es la expresión de diferentes dimensiones:

Económica: Tiene un precio que le puede hacer o no asequible al grupo de población que desea consumirlo; En este sentido, el precio de la comida juega un papel fundamental en la capacidad de las personas para alimentarse adecuadamente. Por lo tanto, un alimento saludable oferta a precios asequibles o beneficiosas pueden ayudar a los quebequenses a tomar mejores decisiones.

Física: Su aspecto externo viene determinado por el color, olor, textura, forma y sabor. Las propiedades sensoriales son los atributos de los alimentos que se detectan por medio de los sentidos y son, por tanto, la apariencia, el olor, el aroma, el gusto y las propiedades quinestésicas o texturales.

Social: Se integra en los códigos de prestigio y oportunidad de consumo fijados por el grupo; Consiste en la interacción con otras personas para llevar a cabo procesos de convivencia y de trabajo colaborativo, mediante la asunción de normas, leyes y pautas construidas colectivamente.

La familia: Es el primer y más importante escenario donde los sujetos adquieren y desarrollan los hábitos básicos de supervivencia (autocuidados, auto concepto, autoestima, autor reconocimiento), aprender a cuidarse: Aspecto fundamental para proteger la salud propia y la de todos como un bien social, el proceso de aprender a cuidarse se inicia con el conocimiento y cuidado del propio cuerpo y a su vez apuntala el desarrollo de la autoestima

Psíquica: Aceptación o rechazo del alimento en función de su inclusión o no en el catálogo de alimentos habituales del grupo consumidor, es decir sancionado por la cultura alimentaria propia.

De seguridad alimentaria: 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 merece reflexión de los actores de la oferta.

De comodidad de uso: Responde a las exigencias de simplicidad en el manejo que el consumidor de hoy demanda.

La sociedad actual está experimentando una notable evolución en los hábitos alimentarios de sus ciudadanos. como consecuencia de la influencia de una nueva forma de vida, que provocó organización familiar.

Además, el desarrollo de tecnologías avanzadas en este campo La industria agroalimentaria ha hecho que los llamados “alimentos” sean accesibles a los consumidores. especialmente diseñado para facilitar su preparación y consumo.

Hoy en día existe mucha preocupación por la salud y la nutrición. adecuado como herramienta de protección de la salud y prevención de enfermedades, Aunque las investigaciones muestran que la elección de alimentos depende Primero el factor económico y el gusto, luego la comodidad y la facilidad de uso. Preparación culinaria y valor nutricional de los alimentos incluidos en la dieta.

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido sensorial
- Determinantes económicos como el costo, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación.

Existen múltiples factores culturales que son determinantes para la elección de los alimentos:

- Técnicas de producción, elaboración y conservación.
- Técnicas de marketing social y de consumo.
- Posibilidades de comunicación y transporte.

- Actitud hacia los alimentos.
- Imagen corporal que responda a los cañones estéticos de moda.
- Código culinario que prescribe formas de consumo.
- Prohibiciones, tabúes y mitos.
- Disponibilidad de recursos: dinero, tiempo, habilidad personal.

Entre los hábitos alimentarios de niños y adolescentes podemos destacar el consumo ocasiones excesivas, hamburguesas, hot dogs, sándwiches, pizza, etc. que tenga algo así Denominador común: por tener una preparación muy sencilla, debido al fácil consumo y sensación inmediata de saciedad. Su perfil nutricional se puede definir como hipercalórico, Este tipo de alimento es rico en proteínas y tiene un alto contenido en grasas. los llamados establecimientos de comida rápida, muy habituales en nuestro país y muy Visitada por niños y jóvenes los fines de semana, festivos, etc. en diversas celebraciones.

valor nutritivo de las hamburguesas podría resumirse en:

- Elevado aporte calórico debido al alto contenido de grasas.
- Proteínas de origen animal en función de la proporción de carne que contenga la hamburguesa.
- Complejo vitamínico B propio de las carnes de vacuno y cerdo con las que generalmente se elaboran.
- Alto contenido de grasas saturadas debido a la mantequilla, mayonesa y fritura de los ingredientes.

Sin embargo, El comer sano: Una correcta alimentación que cumpla con todas las necesidades nutricionales para cada individuo es la clave para la prevención de múltiples enfermedades crónico-degenerativas. Aunque la alimentación no esté asociada con la aparición o prevención de enfermedad transmisibles, es sin duda, una pieza clave de esto, ya que un cuerpo sano y mejor nutrido tendrá menor probabilidad de adquirir una enfermedad de esta índole o en su caso, de tener alguna complicación.

Hacer ejercicio con regularidad: La recomendación general que se hace a la población es de al menos realizar 30 min de ejercicio por día, ya que al mantener actividad constante cada uno de los sistemas y aparatos que conforman al humano, trabaja de mejor manera (se promueve la circulación y por lo tanto existe mayor transporte de oxígeno y nutrientes por todo el cuerpo).

Correcta hidratación: Sabiendo que alrededor del 50-70% de nuestro peso corporal es agua, mantener un buen estado de hidratación es esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Además de permitirnos mantener un adecuado volumen de sangre y asegurar el buen funcionamiento de cada órgano de nuestro cuerpo.

Evitar alimentos con calorías vacías: Junto a la excesiva cantidad de alimentos que consumimos, la sociedad moderna nos inculca a elegir el tipo de alimentación equivocado, resulta que después de la segunda guerra mundial, el hogar sufrió una tremenda transformación porque la mujer tuvo que salir a trabajar. Ese importante y necesario avance en el bienestar de la mujer ocasionó mayores dificultades para cocinar y por tanto los hogares dejaron de consumir comida fresca, recién preparada.

Contención y manejo del estrés: El estrés es considerado el veneno moderno de la sociedad. Y no es que el estrés sea un fenómeno moderno, lo que pasa es que por el estilo de vida que llevamos, el estrés es ahora mucho más intenso y generalizado que antes. El estrés ha existido siempre. De hecho, sin un adecuado (y saludable) nivel de estrés, la sociedad no hubiera podido avanzar porque se hubiera eliminado la competencia en la vida y en el trabajo

Esto es todo lo que cualquier ser humano necesita para encontrarse en un correcto estado nutricional.

CONCLUSION:

En este escrito pudimos conocer cómo influye la cultura en nuestra alimentación, pero también conocimos cuál es la importancia de una buena alimentación, así que es importante tomar conciencia y poner en una balanza lo que es mejor para nuestra salud.

FUENTE DE CONSULTA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9e1480ba275c9bbb9a13f7466efb9963-LC-LNU901%20TRASTORNOS%20DE%20LA%20CULTURA%20ALIMENTARIA.pdf>