



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Luz Elena
Cervantes Monroy**

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: TCA

Grado: 9No. cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de mayo del 2024

HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN, POSIBILIDADES EDUCATIVAS

HÁBITOS ALIMENTARIOS. ORIGEN

Los hábitos se forman mediante la repetición constante de ciertas rutinas que con el tiempo nos parecen normales y así se vuelven costumbres, nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad con el medio social y la Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas, picoteos, etc., y en cambio, en los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar. Los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria y se sostienen sobre pautas colectivas, incorporadas en el individuo como costumbres, en las cuales se refleja tanto la tradición cultural antigua como el modo presente de enfocar la vida, actúan como unión social, porque se comparten con la familia, amigos o cualquier círculo social; están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc.

También existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, genética, estados de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.)

Mediante la educación nutricional se pretende modificar el comportamiento alimentario de las personas, pues ésta constituye, pese a sus limitaciones, un instrumento eficaz para promover la salud y prevenir la enfermedad.



EL ALIMENTO Y SUS DIMENSIONES.

El alimento es la expresión de diferentes dimensiones como puede ser económica que es el precio de la comida juega un papel fundamental en la capacidad de las personas para alimentarse adecuadamente

- Física; su aspecto externo viene determinado por el color, olor, textura, forma y sabor.
- Social: 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.
- Familia: es el primer y más importante escenario donde los sujetos adquieren y desarrollan los hábitos básicos de supervivencia (autocuidados, autoconcepto, autoestima, autorreconocimiento), aprender a cuidarse
- 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.
- 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.
- Comodidad de uso: Responde a las exigencias de simplicidad en el manejo que el consumidor de hoy demanda.



LAS NUEVAS TENDENCIAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.

La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar. Igualmente, el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de los consumidores los denominados “alimentos servicio”, especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de estos.

Hay un factor en el cambio de hábitos alimentarios muy importante: la a culturización. El mundo de hoy, convertido en una “aldea global” y bajo la presión de las multinacionales que hacen de la publicidad un valioso instrumento de convicción, obtiene una gran uniformidad en los hábitos alimentarios, especialmente entre los más jóvenes.

Tal como indica la OMS, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida dieron lugar a un cambio en los hábitos alimentarios.



FACTORES SOCIOCULTURALES QUE AFECTAN AL CONSUMO DE ALIMENTOS.

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: la biológicos, físicos, psicológicas, sociales, actitudes y creencias

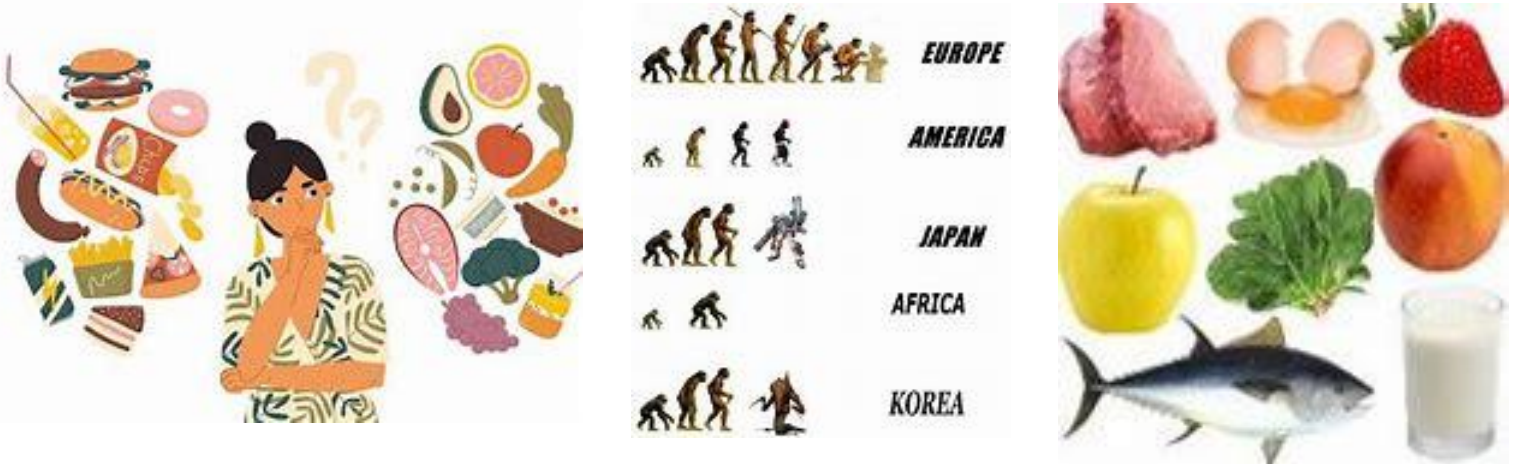
Existen múltiples factores culturales que son determinantes para la elección de los alimentos:

- 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.



LA ALIMENTACIÓN Y SUS PARADOJAS.

El hombre es un ser omnívoro lo que permite su adaptación a distintas condiciones y latitudes y las conductas alimentarias humanas son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen una base importante en experiencias personales, positivas o negativas.



LOS "FAST FOOD" Y LAS "CHUCHERÍAS"

Entre los hábitos alimentarios de niños y adolescentes podemos señalar el consumo, en ocasiones excesivo, de hamburguesas, hot dogs, sándwich, pizza, etc. que tienen como denominador común: preparación muy sencilla, consumo fácil y saciedad inmediata y consumir estos alimentos, de vez en cuando, no presenta mayores problemas en el conjunto de una dieta variada, el problema radica en la reiteración de su consumo que puede generar hábitos alimentarios inadecuados.



ASPECTOS QUE PUEDEN AYUDAR, A REFORZAR HÁBITOS ADECUADOS O A ELIMINAR LOS INADECUADOS:

Una correcta alimentación que cumpla con todas las necesidades nutricionales para cada individuo y realizar 30 min de ejercicio por día, es la clave para la prevención de múltiples enfermedades crónico-degenerativas. Realizar ejercicio también promueve un mayor control en el peso del paciente, debido al gasto energético que este provoca. Otro de los beneficios que acarrea el ejercicio es la liberación de estrés, previniendo múltiples enfermedades a raíz de este.



TENDENCIAS FUTURAS DE LOS CONSUMIDORES EN MATERIA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS.

Los avances de la tecnología lo impregnan todo y por ello el sector de los alimentos no escapa a su influencia, las tendencias a comprar alimentos cada vez más espaciadas e incremento de la congelación, dedicación de menor tiempo a la compra y a la elaboración de los alimentos, por comidas que necesiten poca elaboración.



EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FORMAS DE INTERVENCIÓN EN LA MODIFICACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN.

Educación sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas. Uno de los principales programas nutricionales es realizar pláticas nutricionales del plato del buen comer y la jarra del buen beber a la población mexicana y así tengan buenos hábitos alimentarios saludables, enseñarles lo que deben de comer, las raciones adecuadas y correspondiente a cada tipo de persona, el consumo de tomar agua natural evitando altas cantidades de azúcares añadidos y aditivos que pueden representar riesgo a la salud.



Universidad del sureste, antología de trastornos de la conducta alimentaria, recuperado el 23 de mayo del 2024, paginas 9-21

[9e1480ba275c9bbb9a13f7466efb9963-LC-LNU901 TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/9e1480ba275c9bbb9a13f7466efb9963-LC-LNU901%20TRASTORNOS%20DE%20LA%20CULTURA%20ALIMENTARIA.pdf)