



Diego Jiménez Villatoro.

Ing. Luz Elena Cervantes Monroy.

Trastornos de la cultura alimentaria.

Noveno cuatrimestre.

Nutrición – A.

23 de mayo de 2024.

Hábitos alimentarios, origen, evolución, posibilidades educativas.

Hábitos alimentarios. Origen.

Los hábitos alimenticios se forman mediante la repetición constante de ciertas rutinas que con el tiempo nos parecen normales y así se vuelven costumbres, estos hábitos nacen en la familia, se pueden reforzar en el medio escolar y se llegan a contrastar en la comunidad en el medio social. El momento más óptimo para adquirir buenos hábitos alimenticios es en la etapa infantil,

que es donde también malamente se pueden adquirir malos hábitos y esto pone en riesgo la calidad de vida de los infantes. Mientras que en la etapa de la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando una



excesiva importancia a la imagen corporal y por último, en la etapa adulta y vejez, es muy difícil cambiar los hábitos alimentarios, se suele decir que es más fácil que cambien de religión que de hábitos alimenticios.

Cabe mencionar que la alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural, y con esto, se debe de mencionar que los alimentos actúan como unión social, porque se comparten con la familia, amigos o cualquier círculo social, ya que siempre están presentes en las demostraciones de cariño, amistad, entre otras.

En México los hábitos alimentarios se caracterizan por un consumo excesivo de alimentos, donde se consume una gran cantidad de proteínas y grasas.

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. Los

factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático.



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. La eficacia de los programas de educación nutricional se evalúa a través de los conocimientos.

Los hábitos alimentarios 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; el papel que los alimentos han jugado dentro de la dieta humana, así como en el proceso involuntario de nutrición y en la acción consciente de alimentarse, se traduce en este trabajo desde su vertiente antropológica, siguiendo una clara visión histórica.

El alimento y sus dimensiones.

El alimento es la expresión de diferentes dimensiones, estas son:

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. Esta dimensión también debe tener en cuenta los recursos necesarios para la producción de dichos alimentos.



Física.

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 químicas y texturas.



Social.

La socialización es un proceso a través del cual el niño y la niña adquieren gran cantidad de conocimientos sobre el medio físico y social, y también habilidades, actitudes y valores. Interactúa con otras personas, se comunica, colabora, rechaza, ama, odia, el medio social pasa

a ser fundamental fuente de información, experiencia y aprendizaje, tanto de pautas elementales como de comportamientos más complejos, afectivos y cognitivos.

La familia.

Es el primer y más importante escenario donde los sujetos adquieren y desarrollan los hábitos básicos de supervivencia y 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.



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 demanda en la actualidad.

Las nuevas tendencias en los hábitos alimentarios.

La distribución y el consumo de alimentos es una forma muy expresiva para valorar el funcionamiento de la organización familiar, laboral y escolar, así como las propias



relaciones sociales que se generan en relación con los alimentos, las denominadas preferencias alimentarias identifican e integran a los individuos en grupos.

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.

Factores socioculturales que afectan el 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.

Otros de los 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 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.



El patrimonio cultural alimentario se obtiene, desde el nacimiento, en un lugar dado y en relación con una sociedad concreta pero los comportamientos alimentarios se mueven en un marco de referencia beneficiándose del patrimonio biológico y cultural y, por supuesto, sometidos a presiones externas.

La alimentación y sus paradojas.

El hombre es un ser omnívoro lo que permite su adaptación a distintas condiciones y latitudes, pero le hace dependiente de una dieta diversificada como respuesta a sus necesidades nutritivas.

Las conductas alimentarias humanas son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples de ahí la necesidad de tener en cuenta numerosos factores como se ha



comentado. Son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen una base importante en experiencias personales, positivas o negativas, de ahí la importancia de cuidar todo lo relacionado con el consumo de alimentos.

Hay una larga lista de mitos y creencias en torno a la alimentación que deben ser conocidas para poder modificar hábitos, algunas de ellas son:

Sobrevalorar los caldos cuando estos apenas llevan proteínas ya que estas por el calor se coagulan y se quedan en la carne hervida.

Pensar que el huevo en crudo alimenta más que el huevo cocido, cuando realmente es lo contrario.



Consumir fruta por las noches hace que el cuerpo no metabolice los hidratos de carbono, por lo tanto, se convierta en grasa y la persona suba de peso. El cuerpo humano necesita energía durante el reposo, energía que obtendrá de manera inmediata de los hidratos de carbono.

Consumir proteína en polvo hará que el cuerpo de manera automática genere masa muscular de manera notoria. La suplementación no es necesaria en todas las personas. La hipertrofia muscular se logrará cubriendo los requerimientos nutricionales y la realización de actividad física de manera adecuada.

Los alimentos elaborados con harina, hará que la persona engorde, cuando realmente el factor principal para que una persona aumente de peso es tener mayor ingesta que gasto energético.



Sobrestimar el valor nutritivo de determinados productos como la soja, el polen, las algas, cuando en gran parte, se consumen por moda y sus nutrientes se pueden encontrar en otros productos.

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, entre otros. Que tienen como denominador común una preparación muy sencilla, consumo fácil y saciedad inmediata.

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.

No existe ningún alimento que deba eliminarse de la dieta, pero hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos ya que interfieren con los hábitos alimentarios saludables,

estamos en un mundo en el que prima la comodidad en la elección de alimentos, pero hay que intentar que la variedad en la dieta sea el factor esencial de dicha elección.

Los hábitos alimentarios de la infancia y de la adolescencia se caracterizan por el abuso en el consumo de chucherías o “chuches”, expresión coloquial con la que aludimos a un conjunto de productos dulces y salados, de formas y sabores diversos, de escaso o nulo interés nutricional y que se toman a cualquier hora del día.



La comida chatarra es una denominación del argot para los alimentos con valor nutricional limitado. Por lo general, ofrecen poco en términos de proteínas, vitaminas o minerales y en cambio aportan una gran cantidad de calorías de azúcar o grasa, lo que se ha denominado con el término “calorías vacías”.

Cada persona tiene su propia lista de alimentos chatarra. La mayoría de la gente incluye alimentos con alto contenido de sal, azúcar, grasas o calorías y bajo contenido de otros nutrientes, por ejemplo, snacks salados, golosinas, goma de mascar, la mayoría de los postres dulces, comida rápida y bebidas azucaradas.

Es un estilo de alimentación donde el alimento se prepara y sirve para consumir rápidamente en establecimientos especializados. Una de las características más importantes de la comida rápida es la homogeneidad de los establecimientos donde se sirve, así como la ausencia de camareros que sirvan en mesa, y el hecho de que la comida se sirva sin cubiertos.

Aspectos que pueden ayudar a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los inadecuados.

Existen diferentes aspectos para que los hábitos alimenticios sean los mejores y fomentarlos en todos los niveles, algunos de estos aspectos son los siguientes.

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.

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.



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.

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.



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.

Revisiones médicas. Es recomendable visitar al médico de manera periódica, al menos de 1 a 2 veces por año, aunque no se tengan síntomas de enfermedad, visitar al médico de manera constante es una garantía para prevenir o detectar enfermedades en su comienzo.

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, el desarrollo de cada vez más dispositivos y de la rapidez y facilidad con la que se accede a la información va cambiando poco a poco los patrones de consumo y las necesidades de los usuarios cuando se trata de alimentarse.

El conocimiento cada vez mayor del propio estado de salud lleva a los consumidores a ser cada vez más proactivos en el cuidado de su salud individual y apostar por una dieta personalizada, con productos saludables y adaptados a necesidades concretas.

Cada vez más se demandarán formulaciones libres de alérgenos, así como de opciones adaptadas a las necesidades de un colectivo creciente, como es el de los vegetarianos, veganos y flexitarianos.



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; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.



Uno de los principales programas nutricionales es realizar pláticas nutricionales del plato de buen comer y la jarra del buen beber a la población mexicana para que así tengan unos buenos hábitos alimentarios saludables, enseñarles lo que deben de comer, las raciones adecuadas y correspondiente a cada tipo de persona.

Realizar actividad física para tener una buena coordinación de su cuerpo al mismo tiempo también debe de tener el hábito de tener el consumo de tomar agua natural para evitar estar la ingesta de refrescos embotellados ya que contienen altas cantidades de azúcares añadidos y aditivos que pueden representar riesgo a la salud.

Bibliografía.

Universidad del Sureste. *Antología trastornos de la cultura alimentaria* (p 9-21).