



**Nombre de alumno:** Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

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

**Nombre del trabajo:** Ensayo

**Materia:** Trastornos de la cultura  
alimentaria

**Grado:** 9º Cuatrimestre.

**Parcial:** I.

**Grupo:** LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 16 de mayo de 2024

## Introducción

Los hábitos alimentarios son patrones de lo que consumimos diariamente, encontraremos el origen, el alimento y sus dimensiones, las nuevas tendencias de los hábitos alimentarios, como ha influido la tecnología, veremos sobre los factores socioculturales que afectan en el consumo de los alimentos, los factores culturales que son determinantes para la elección de los alimentos, los alimentos y sus paradojas, los “fast food” y las chucherías; también hablamos un poco sobre los aspectos que pueden ayudar, a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los inadecuados, las tendencias futuras de los consumidores en materia de hábitos alimentarios y sobre la educación nutricional como formas de intervención en la modificación de los hábitos alimentarios de la población.

Hábitos alimentarios, origen, evolución, posibilidades educativas.

Hábitos alimentarios. Origen

Los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario.

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad con el medio social. 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. En cambio, en los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar.

La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Los alimentos pueden actuar como unión social, porque se comparten con la familia, amigos o cualquier círculo social.

Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre (para vivir) y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer.

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.).

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

Los factores que condicionan los hábitos alimentarios son de tipo económico, religioso (como las normas de la Torah o del Corán, que se relacionaban a su vez con la higiene), 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.

## El alimento y sus dimensiones

- ✚ Económica: Tiene un precio que le puede hacer o no asequible al grupo de población que desea consumirlo. También debe tener en cuenta los recursos necesarios para la producción de alimentos que se ofrecen. En efecto, los precios de los alimentos deberán permitir a los involucrados en su producción a cobrar de forma apropiada para su trabajo.
- ✚ 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, autoconcepto, autoestima, autorreconocimiento).
- ✚ 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.



## 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.



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.

- Interés por el origen de los productos: Cada vez más, los consumidores quieren saber qué comen, de dónde provienen los alimentos y cómo se produce. Por eso, crece la demanda de productos orgánicos, ecológicos y naturales, y ferias de productos sustentables.
- Cultura alimenticia preventiva: Se busca lograr inmunidad a través de un cuidado integral de la salud y descomprimir o desintoxicar frente a los excesos. Los alimentos son percibidos como ayuda para prevenir enfermedades como artritis y osteoporosis. Se busca reforzar la inmunidad, así como aumentar la oferta de alimentos para 'détox orgánico'. Fibras y proteínas se incorporan para brindar saciedad y así mantenerse en forma.
- Ahorro del tiempo, la energía y el dinero: Se reducen las comidas formales y se eligen snacks saludables. Aumenta el consumo de productos empaquetados y alimentos de preparación rápida. Los fast food incluyen propuestas saludables que no resignen practicidad.

## Factores socioculturales que afectan al consumo de alimentos

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.

### La alimentación y sus paradojas

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.

Mitos y creencias en torno a la alimentación que deben ser conocidas para poder modificar hábitos:

- 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 (ya sea con alimentos o suplementos) y la realización de actividad física de manera adecuada.
- Los alimentos elaborados con harina (como la tortilla y pan), 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, etc. que tienen como denominador común: preparación muy sencilla, consumo fácil (panes blandos, carnes trituradas) y saciedad inmediata. Su perfil nutritivo puede definirse como hipercalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso.



Las albóndigas de carne y los filetes preparados en casa son los equivalentes nutritivos de las hamburguesas, ya que sus ingredientes son similares, sin embargo, en ellos puede existir valor nutritivo mucho más alto y una correcta higiene.

Una de las consecuencias de tomar a voluntad, sin ningún control, este tipo de productos es la falta de apetito cuando llega el momento de la comida convencional, pues su contenido calórico debido al azúcar y a las grasas, que constituyen la mayor parte de sus ingredientes, provoca la saciedad suficiente como para provocar inapetencia.

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.

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

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 se promueve la circulación y por lo tanto existe mayor transporte

de oxígeno y nutrientes por todo el cuerpo. También promueve el control de peso y liberación de estrés.

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: Actualmente se buscan de manera muy frecuente los alimentos fáciles y rápidos de preparar y que brinden una saciedad inmediata. Estos alimentos tienen como característica principal el ser altos en calorías y con un aporte nutricional muy bajo, generalmente no aportan fibra, vitaminas, minerales ni antioxidantes. A estas características podemos denominarlas “calorías vacías”.

Contención y manejo del estrés: El estrés es considerado el veneno moderno de la sociedad. Sin embargo, no controlar el estrés que provocan situaciones cotidianas, puede ser altamente peligroso para la salud.

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, ya que existen enfermedades que no presentan ningún síntoma. Estas revisiones médicas también incluyen: visitar al psicólogo, acudir a consulta nutricional, visitar al odontólogo y la realización de exámenes sanguíneos.



### 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.

Tendencia 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, preferencia por la adquisición de comidas que necesiten poca elaboración. La información de las etiquetas será importante para el consumo. La etiqueta será por lo tanto un claro exponente de la calidad exigida. 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 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

Educar 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.

Uno de los principales programas nutricionales es realizar platicas 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.



## Conclusión:

Como bien sabemos los hábitos alimentarios son patrones de lo que consumimos diariamente y que estos nacen en la familia, se refuerzan en el medio escolar y social, por eso es importante dar pláticas nutricionales, de como y que cantidades debemos comer, es importante explicar el plato del bien comer y la jarra del buen beber, con el fin de que la población sepa como alimentarse de manera sana y así evitar cualquier tipo de enfermedades que después puedan ser muy graves.

## Bibliografía:

Universidad del Sureste 2024. Antología de trastornos de la cultura alimentaria. Unidad 1.

Recuperado el 18 de mayo de 2024.