

# UDS

Nombre del alumno: Sylvia Mileth  
Gutierrez Citalan.

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes  
Monroy Martinez Guillen.

Ensayo: Hábitos Alimentarios, Origen,  
Evolución, Posibilidades, Educativas  
(Unidad 1)

Trastornos de la cultura alimentaria

NOVENO CUATRIMESTRE. NUTRICIÓN – A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de Mayo de 2024

## 1.1 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. Son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria.



## 1.2 El alimento y sus dimensiones.

**Económica:** El precio de la comida juega un papel fundamental en la capacidad de las personas para alimentarse adecuadamente.

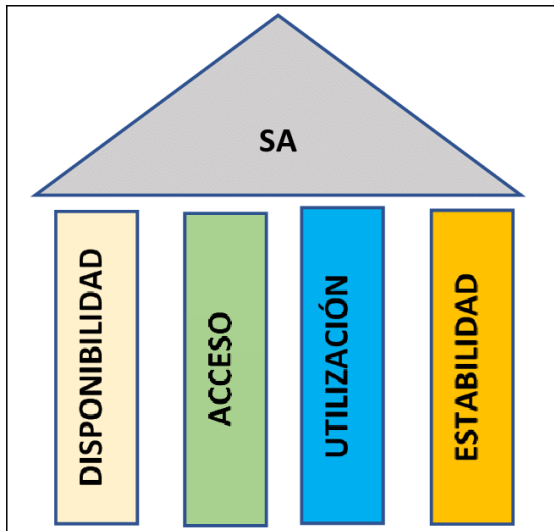
**Física:** Las propiedades sensoriales son los atributos de los alimentos determinado por el color, olor, textura, forma y sabor.

**Social:** Consiste en la interacción con otras personas para llevar a cabo procesos de convivencia y de trabajo colaborativo.

**La familia:** 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, alimentos habituales del grupo consumido

**De seguridad alimentaria:** Buenas condiciones higiénico-sanitarias



### 1.3 Nuevas tendencias en 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.

**Interés por el origen de los productos:** Crece la demanda de productos orgánicos, ecológicos y naturales. Además, crece la comunicación simple de los beneficios de los alimentos, con foco en su frescura y origen natural.

**Cultura alimenticia preventiva:** Se busca lograr inmunidad a través de un cuidado integral alimentos funcionales, probióticos y Fortificados.

**Ahorro del tiempo, la energía y el dinero:** Se reducen las comidas formales y se eligen snacks saludables.



### 1.4 Factores socioculturales que afectan el consumo de alimentos.

- Determinantes Biológicos
- Determinantes Económicos
- Determinantes Físicos
- Determinantes Psicológicos

- Determinantes Sociales



### 1.5 La alimentación y sus paradojas.

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.

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 exceso de calorías, por sí solo, no es suficiente para hacer subir el peso.

### 1.6 Los fast food y las chucherías.

#### Dietas Hipercalóricas

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.

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.

**Calorías vacías:** 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 . Cada persona tiene su propia lista de alimentos chatarra.



### 1.7 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 cada uno de los sistemas y aparatos que conforman al humano.

**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.

Permitirnos mantener un adecuado volumen de sangre y asegurar el buen funcionamiento de cada órgano de nuestro cuerpo.

**Evitar alimentos con calorías vacías.**

**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.

**Revisones Medicas :**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.



### 1.8 Tendencias futuras de los consumidores en materia de hábitos alimentarios.

Tendencia a comprar alimentos cada vez más espaciados 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.

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.



### 1.9 Educación nutricional como formas de intervención en la modificación de los hábitos alimentarios de la población.

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.



## **BIBLIOGRAFIA**

Universidad del sureste 2024 Antología de “Trastornos de la Cultura Alimentaria”  
(Recuperado el 17 de mayo 2024)