



Jazmín Mazariegos Aguilar

Dra. Luz Elena Monroy Cervantes.

Ensayo

Trastornos de la cultura alimentaria

Nutrición 9no-A

PASIÓN POR EDUCAR

HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN, POSIBILIDADES EDUCATIVAS.

La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida para poder sobrevivir y nutrirnos pero también tiene una importante dimensión social y cultural, en casi todos los acontecimientos humanos están ligados a eventos gastronómicos como las bodas, las ceremonias, las celebraciones, los congresos, en cualquier evento o convivencia los alimentos están presente en todo. Desde pequeños generamos hábitos de alimentación que influyen en casi toda nuestra vida y muchas veces nos quedamos con muchos de ellos, 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 es por esto que debemos inculcar buenos hábitos alimentarios desde pequeños, hay que educar a los padres sobre buenos alimenticios, dando una educación nutricional para que desde pequeños aprendamos nuevos hábitos sanos y buenos para que al crecer no veamos mal tener una "Dieta" que incluya todos los grupos de alimentos, 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.

En la alimentación también influyen ciertos aspectos como en lo económico ya que los alimentos tienen un precio que le puede hacer o no asequible al grupo de población que desea consumirlo; entonces la población prefiere conseguir algo que les resulte económico pero muchas veces su alimentación no es la ideal por este factor, otro de los aspectos que hay que tomar en cuenta es 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. También la seguridad alimentaria es un aspecto vital de la alimentación saludable que merece reflexión de los actores de la oferta. Esta noción de accesibilidad afecta tanto a lo físico (acceso a los alimentos) y económica (capacidad para adquirir alimentos) y está estrechamente ligada a la dimensión económica de la alimentación saludable.

Las nuevas tendencias en alimentación las denominadas preferencias alimentarias identifican e integran a los individuos en grupos ("junk food" o comida basura), la comida rápida de los adolescentes, el "snack" o tentempié del adulto; el "self service" (sírvasse usted mismo) que ha convertido a las personas en camarero/ comensal, en una nueva concepción de las formas de

consumir alimentos en la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad, si bien, las encuestas demuestran que la elección de alimentos está condicionada por el factor económico y el gusto en primer lugar, seguido de la comodidad, simplicidad en la preparación culinaria y el valor nutritivo que los alimentos aportan a la dieta.

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

Entre los hábitos alimentarios de niños y adolescentes podemos señalar el consumo, que en varias ocasiones es sumamente 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. Cuando consumimos 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. Por ejemplo, las hamburguesas, generalmente, se acompañan de una bebida refrescante y un postre dulce, prescindiendo de ensaladas, verduras, legumbres, frutas, etc. Muchas veces se acompañan de bebidas carbonatadas que hacen que no sea sano ya que no solo lo consumen de vez en cuando si no que muchos lo consumen muy seguido.

Para poder cambiar estos hábitos de malos a buenas es una correcta alimentación que cumpla con todas las necesidades nutricionales para cada individuo es la clave para la prevención de múltiples enfermedades crónico-degenerativas. Que sea variado, equilibrado, suficiente,

adecuado y accesible. Hay que implementar también la actividad física la recomendación general que se hace a la población es de al menos realizar 30 min de ejercicio por día, así mismo tener una 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.

En conclusión dar una 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 es sumamente importante para tener buenos hábitos alimentarios.

Trastornos de la conducta alimentaria (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 22 de mayo de 2024 de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9e1480ba275c9bbb9a13f7466efb9963-LC-LNU901%20TRASTORNOS%20DE%20LA%20CULTURA%20ALIMENTARIA.pdf>