



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del tema: Hábitos alimentarios, origen, evolución, posibilidades educativas.

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 9

Hábitos alimentarios, origen, evolución, posibilidades educativas.

Como bien sabemos los hábitos alimenticios se adoptan desde la infancia con la educación nutricional que los padres otorgan a los infantes, pero no solo se habla de hábitos alimentarios, sino a todos los demás que serán de aporte para poder crear un estilo de vida saludable en todos los aspectos.

1.1 Hábitos alimentarios. Origen.

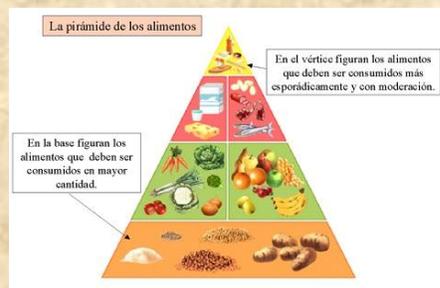
Como ya antes se mencionó, estos nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad con el medio social, debido a que la infancia es el momento óptimo para adquirir el mayor grado de conocimientos y hábitos buenos, cuando se llega la adolescencia los cambios psicológicos y emocionales se presentan, lo cual puede influir en los hábitos ya obtenidos, además de la influencia social, importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas, picoteos, etc.

La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una dimensión social y cultural. Comer está vinculado a saciar el hambre y al buen gusto. Los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario y son tendencias a elegir y consumir determinados alimentos y a excluir otros, comprende un conjunto de habilidades que desempeñan el papel de mecanismos de decisión los cuales organizan y orientan la conducta.



1.2 El alimento y sus dimensiones.

Se debe tomar en cuenta lo económico ya que debe tener en cuenta los recursos necesarios para la producción de alimentos que se ofrecen para que puedan estar al alcance de toda la población, además de que los alimentos tengan una buena dimensión física que cumplan con buenas características organolépticas. Que los medios sociales y sobre todo la familia influya en un buen consumo alimentario así como una buena seguridad alimentaria.



1.3 Las nuevas tendencias de los hábitos alimentarios.

Hay un factor en el cambio de hábitos alimentarios muy importante: la culturización. Además de que el mundo de la estética también influye grandemente sobre la sociedad, los alimentos rápidos a que se reduzcan las comidas formales y se eligen snacks saludables. También aumenta el consumo de productos empaquetados y alimentos de preparación rápida.



1.4 Factores socioculturales que afectan al consumo de alimentos.

El principal factor es el hambre aparte del apetito y el sentido sensorial, la economía, el acceso, la educación, las capacidades personales, el ánimo, el trabajo etc. Así como las técnicas de producción, elaboración y conservación, las prohibiciones, tabúes y mitos.



1.5 La alimentación y sus paradojas.

El hombre es un ser omnívoro lo que permite su adaptación a distintas condiciones, 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. Algunas creencias son:

- Pensar que el huevo en crudo alimenta más que el huevo cocido.
- Consumir fruta por las noches hace que la persona suba de peso.
- La tortilla y pan, hará que la persona engorde

Es importante conocer estos mitos para desmentirlos y que no influyan en la salud alimentaria.



1.6 Los “fast food” y las “chucherías”.

Se refiere al consumo excesivo que hoy en día se ve más marcado en niños y adolescentes, son alimentos de elaboración rápida como (hamburguesas, hot dogs, sándwich, pizza, etc.). Mientras que las chucherías son la referencia a caramelos, galletas, sabritas, los cuales tienen un contenido hipercalórico y altos en sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas.



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

- Implica el comer sano.
- Realizar ejercicio
- Tomar agua suficiente
- Evitar alimentos con calorías vacías
- Llevar a cabo un buen manejo del estrés

Entre otros, son fundamentales para tener unos hábitos de vida saludables, y contribuir a la salud y bienestar de cada individuo.



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

Existe la tendencia de comprar alimentos cada vez más espaciados e incremento de la congelación, la dedicación de menor tiempo a la compra y a la elaboración de los alimentos y la preferencia por la adquisición de comidas que necesiten poca elaboración.

- La información de las etiquetas será importante para el consumo.
- 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 las necesidades.
- Se demandarán formulaciones libres de alérgenos
- Y se llevará a cabo la investigación en torno a los mecanismos de control del apetito y la búsqueda de productos alimenticios "supersaciantes" que ayuden a mantener el peso corporal de forma equilibrada.



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

Implica más que nada el descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas, además de dar énfasis en la infancia,

En la cual se encamina al conocimiento acerca del plato del bien comer, la jarra del buen beber, a incentivar a la población en la realización de la actividad física etc.

Es importante que se lleve una educación nutricional adecuada desde la infancia, para que así los niños crezcan con hábitos saludables y puedan tener una mejor calidad de vida en un futuro, así mismo que las industrias lleven a cabo la calidad y seguridad alimentaria para la protección de la salud de la población.



Fuente de consulta.

Universidad del Sureste. (2024). Libro de Trastornos de la cultura alimentaria. Recuperado el 25/05/2024, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/9e1480ba275c9bbb9a13f7466efb9963-LC-LNU901%20TRASTORNOS%20DE%20LA%20CULTURA%20ALIMENTARIA.pdf>.