



**Ensayo**

*Nombre De La Institución: Universidad Del Sureste.*

*Nombre De La Materia: Trastornos De La Cultura Alimentaria.*

*Unidad: I*

*Tema: Hábitos Alimentarios. Origen. Evolución. Posibilidades Educativas*

## Desarrollo.

En Esta primera unidad podemos hablar sobre la importancia que son los hábitos alimentarios y son los que nacen en la familia y los empezamos optar desde que nacemos. Por eso desde pequeños optamos por ciertos hábitos, ya que nuestros padres son los que nos los inculca. El alimento y sus dimensiones es un tema de suma importancia que veremos más adelante, las nuevas tendencias en los hábitos alimentarios ahí veremos que tendencias ha surgido durante los años, los factores socioculturales que puede llegar afectar el consumo de los alimentos, la alimentación y sus paradojas que existe en la alimentación, los fast food y las chucherías y que significa en la alimentación, los aspectos que puedan ayudar a reforzar hábitos y eliminar los inadecuados, las tendencias futuras de los consumidores en el futuro, eliminar los inadecuados, educación nutricional como formas de intervención en la modificación de los hábitos alimentarios de la población. Son temas de suma importancia que veremos en más adelante.

## Unidad. I. Habitos Alimentarios.

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, esto adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen. 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 y ect.

Los alimentos actúan como unión social, por que se comparten con la familia, amigos o cualquier círculo social; están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc. Permiten intercambios de ideas y casi todos los acontecimientos humanos están ligados a eventos gastronómicos como son las bodas, las ceremonias, las celebraciones y los congresos.

En el acto de comer entran en juego los sentidos como es el olfato, gusto y tacto y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos. Los hábitos alimentarios se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario y son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir a otros, por ejemplo, comprende un conjunto de habilidades que desempeñan el papel de mecanismos de decisión los cuales organizan y orientan la conducta ordinaria y por consiguiente nuestro comportamiento alimentario: lo que comemos y el modo como lo comemos, es decir, el consumo cotidiano que le debemos al alimento.

Mediante la educación nutricional se pretende a modificar el comportamiento alimentario de las personas y la eficacia de los programas de educación nutricional se evalua a traves de los conocimientos. Los habitos alimentarios se sostienen sobre pautas colectivas, incorporadas en el individuo como costumbres, en las cuales se reflejan tanto la tradicion cultural antigua como el modo presente de enfocar la vida, el papel que los alimentos han jugado dentro de la dieta humana.



## 1.2. El Alimento y Sus Dimensiones.

El alimento es la expresión de diferentes dimensiones como es la economía que tiene un precio que le puede hacer o no asequible al grupo de población que desea consumirlo, el precio de la comida juega un papel fundamental en la capacidad de las personas para alimentarse adecuadamente. También debe tener en cuenta los recursos necesarios para la producción de alimentos. La dimensión física encargada de tener un aspecto externo que 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. La dimensión social 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 actitudes y valores. La familia es el primer y más importante escenario donde los sujetos adquieren y desarrollan los hábitos básicos de supervivencia como los autocuidados, autoconceptos, autoestima y autorreconocimientos, estos son aspectos fundamentales para proteger la salud propia. La dimensión psíquica es una aceptación o rechazo del alimento en función de su inclusión. La dimensión de seguridad alimentaria garantiza la idoneidad de consumo por las buenas condiciones higiénico-sanitarias, este es un aspecto vital de la alimentación saludable que merece reflexión de los actores de la oferta.

### 1.3. Las nuevas tendencias de 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 (“junk food” o comida basura), la comida rápida de los adolescentes, el “snack” o tentempié del adulto; el “self service” (sírvese usted mismo) que ha convertido a las personas en camarero/ comensal, en una nueva concepción de las formas de consumir alimentos, etc. 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. 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. En la búsqueda entre el bienestar y la productividad, existen nuevas prácticas y alternativas que modifican la forma en cómo se alimentan las personas. 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.



#### 1.4. 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. Algunos factores claves para la alimentación son los siguientes:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido sensorial.
- Determinantes económicos como el costo, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.
- Determinantes físicos.

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. Factores culturales que son determinantes para la elección de los alimentos son los siguientes:

- Técnicas de producción, elaboración y conservación.

- Actitud hacia los alimentos.
- Imagen corporal que responda a los cañones estéticos de moda.
- Prohibiciones, tabues y mitos.

### 1.5. 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. En la civilización occidental se dan desequilibrios en la dieta por exceso y en otras zonas del planeta se da el fenómeno contrario: desequilibrio en la alimentación por defecto. Y también existe ciertos mitos que la gente cree, por ejemplo;

- Consumir proteína en polvo hará que el cuerpo de manera automática genere masa muscular de manera notoria.
- 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.
- 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.

### 1.6. 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. 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. 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. 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.

#### 1.7. Aspectos Que Pueden Ayudar A Reforzar Habitros Adecuados O A Alimentar Los Inadecuados.

- 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.
- Realizar ejercicio regularmente: 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 (se promueve la circulación y por lo tanto existe mayor transporte de oxígeno y nutrientes por todo el cuerpo). Otro de los beneficios que acarrea el ejercicio es la liberación de estrés, previniendo múltiples enfermedades a raíz de este.
- 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.
- Revisión médica: 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. Algunas de esas enfermedades crónicas son el cáncer, la diabetes,

- las enfermedades del corazón y los trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad crónica, las cuales constituyen en este momento las principales causas de muerte y enfermedad en todo el mundo. Estas revisiones médicas también incluyen: visitar al psicólogo, acudir a consulta nutricional, visitar al odontólogo y la realización de exámenes sanguíneos.



### 1.8. Tendencias Futuras De Los Consumidores En Materia De Habitos 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. La información de las etiquetas será importante para el consumo. Sin embargo, ello no implica que el consumidor quiera leerlas: reclamará su derecho como exponente de transparencia y calidad para, informarse con mayor detenimiento de si aquella compra le conviene o no. 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. Prosigue también 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.

Educación sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor conciencia 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. Realizar actividad física para tener una buena coordinación de su cuerpo al mismo tiempo también debe tener el hábito de tener el consumo de tomar agua natural para evitar la ingesta de refrescos embotellados ya que contienen altas cantidades de azúcares añadidos y aditivos que pueden representar riesgo a la salud.



### Conclusion.

Tener en cuenta que los hábitos alimenticios son los que nosotros optamos desde pequeños, por que nuestros padres nos enseñan a vivir la vida a través de ellos, el aprender hablar, a desarrollar ciertas habilidades y el aprender a comer, algo que está muy marcado en nuestra sociedad. En todos los temas nos menciona cosas muy importantes de la alimentación, las tendencias que han surgido durante el año, los factores socioculturales, las paradojas que han existido, la educación nutricional que se debe dar a los padres y a los niños.



## Bibliografía.

1- Antología De La Univesidad.