

# WDS

**Montero Gómez María Fernanda**

**Cervantes Monroy Luz Elena**

**Trastornos de la cultura alimentaria**

**“Hábitos alimentarios, origen, evolución y  
posibilidades educativas””**

**9º Cuatrimestre**

**1º Parcial**

**Nutrición**

## Hábitos alimentarios, origen, evolución y posibilidades educativas

Se sabe que la alimentación es una parte fundamental de la experiencia humana, influyendo no solo en nuestra salud física, sino también en nuestro bienestar emocional y social. Desde los albores de la humanidad, los hábitos alimentarios han evolucionado en respuesta a una variedad de factores, incluyendo la disponibilidad de recursos, las condiciones climáticas, las tradiciones culturales y los avances tecnológicos. El origen de nuestros hábitos alimentarios se remonta a la necesidad básica de nutrirnos para sobrevivir. A lo largo del tiempo, hemos desarrollado prácticas culinarias y dietas específicas que reflejan nuestras circunstancias únicas y nuestras creencias culturales.

Para dar comienzo iniciaré explicando sobre el origen de los hábitos alimenticios. 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. Estos se 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, etc.

Para las dimensiones del alimento se conocen:

- Económica: Tiene un precio que le puede hacer o no asequible al grupo de población que desea consumirlo.
- Física: Su aspecto externo viene determinado por el color, olor, textura, forma y sabor.
- 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.

Las nuevas tendencias de los hábitos alimentarios se refiera a 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.

Por otra parte, los factores socioculturales que afectan al consumo de alimentos suelen ser:

- 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 14 patrones de alimentación.

También existen distintas paradojas en cuestión de la alimentación, siendo las más comunes las siguientes:

- 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.
- 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.

Por el contrario, los fast food y las chucherías no nos aporta absolutamente nada en cuestión nutricional, pero ¿Por qué cada vez hay más establecimientos de este tipo? Pues bien, ultimadamente mucha gente se va por lo fácil que es adquirir estos alimentos y a su vez que en repetidas ocasiones suelen ser de bajo precio.

También existe una controversia ya que muchas personas no cocinan alimentos en casa y por lo mismo el costo suele ser más elevando a comer una comida nutritiva. Un ejemplo particular es en las ensaladas que su precio más bajo suele ser de 65 pesos y son regularmente sencillas, a un hoy dos que su peso ronda en los 15 pesos.

Existes diversos aspectos que pueden ayudar, a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los inadecuados los más comunes son: Comer sano, tener activación física, educación nutricional, llevar un régimen de alimentación desde pequeños, tener una correcta hidratación, evitar las calorías vacías, tener un manejo del estrés y las revisiones medicas en un plazo contante.

Según las t 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.

Por último, la educación nutricional es de suma importancia ya que podemos prevenir un riesgo de sobre peso y obesidad, si desde pequeños nos enseñan a comen lo tomaremos de forma habitual, al igual de la implementación de la activación física.

Como conclusión se sabe que la alimentación es algo que los seres humanos hacemos diariamente y así mismo debemos de llevarla de manera correcta para que así en un futuro no tengamos complicaciones y más que nada tener un plazo de vida favorable y llevar con condición día a día.

Bibliografía:

- Apuntes en clase
- (UDS UNIVERSIDAD, 2024)