



Nombre de alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Trastornos de la Cultura Alimentaria.

Grado: 9º Cuatrimestre.

Parcial: 1.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 20 de Mayo de 2024.

UNIDAD I: HÁBITOS ALIMENTARIOS, ORIGEN, EVOLUCIÓN, POSIBILIDADES EDUCATIVAS.

1.1 Hábitos alimentarios. Origen.

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... En cambio, en los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar.

La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores.

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, psicológico y pragmático.



1.2 El alimento y sus dimensiones.

El alimento es la expresión de diferentes dimensiones:

- 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.
- La familia: Es el primer y más importante escenario donde los sujetos adquieren y desarrollan los hábitos básicos de supervivencia (autocuidados, autoconcepto, autoestima, autorreconocimiento), aprender a cuidarse.
- 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.
- De comodidad de uso: Responde a las exigencias de simplicidad en el manejo que el consumidor de hoy demanda.



1.3 Las nuevas tendencias de 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. Igualmente, el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de los consumidores

los denominados “alimentos servicio”, especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de estos.

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 un factor en el cambio de hábitos alimentarios muy importante: la aculturización.

El mundo de hoy, convertido en una “aldea global” y bajo la presión de las multinacionales que hacen de la publicidad un valioso instrumento de convicción, obtiene una gran uniformidad en los hábitos alimentarios, especialmente entre los más jóvenes.

1.4 Factores socioculturales que afectan al consumo de alimento

Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- 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 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 patrones de alimentación

1.5 La alimentación y sus paradojas

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. Son evolutivas, 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.



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 y saciedad inmediata.

Su perfil nutritivo puede definirse como hipercalórico, hiperproteico y con elevado contenido graso, este tipo de alimentos se consumen en los denominados establecimientos de comida rápida, muy extendidos en nuestro país y muy frecuentados por la población infantil y juvenil en fines de semana, días festivos, así como en diferentes celebraciones.



Consumir 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.

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

El comer sano:

- Hacer ejercicio con regularidad:
- Correcta hidratación:
- Evitar alimentos con calorías vacías:
- Contención y manejo del estrés:
- Revisiones médicas

1.8 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.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la porción aprox. Taza (40 g) Raciones por empaque 7.5	
Cantidad por ración	
Energía 140 Cal (580 kJ)	
Energía de la grasa 65 Cal (270 kJ)	
	% VDR**
Grasa Total 7.0 g	11%
Grasa saturada 2.2 g	11%
Grasa poliinsaturada 1.0 g	
Ácidos grasos omega 3 (ALA y DHA) 400 mg	
Grasa monoinsaturada 4.0 g	
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 44 mg	2%
Potasio 190 mg	4%
Carbohidratos Totales 23 g	8%
Fibra Dietética 6 g	27%
Azúcares 4.5 g	
Proteínas 4.0 g	
Vitamina A / Vitamin A ^{***}	Vitamina C / Vitamin C ^{****}
Calcio / Calcium 8%	Hémi / Iron 8%
<small>**El valor de referencia del Nutriente (VDR) está basado en una Dieta de 9400 kJ (2000 Kcal) según el F.D.A. Su valor de referencia puede ser mayor o menor dependiendo de sus necesidades de energía.***Contiene menos del 2% del valor diario de este nutriente.</small>	

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. La etiqueta será por lo tanto un claro exponente de la calidad exigida.

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

Educar 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.

Realizar actividad física para tener una buena coordinación de su cuerpo al mismo tiempo también debe de tener el hábito de tener el consumo de tomar agua natural para evitar estar la ingesta de refrescos embotellados ya que contienen altas cantidades de azúcares añadidos y aditivos que pueden representar riesgo a la salud



Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2024. PDF. Antología de Trastornos de la Cultura Alimentaria. Unidad 1. Recuperado el 20 de Mayo del 2024.