



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

Nombre del tema: los hábitos alimentarios y los factores socioculturales que se involucran

Parcial: I

Nombre de la Materia: trastornos de la cultura alimentaria

Nombre del profesor: Patricia del rosario luna Gutiérrez

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 9

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 25/05/24

Introducción

En este ensayo se hablara acerca de diversos factores que se involucran en la alimentación o los hábitos alimentarios, ya que la cultura es un factor importante que se involucra. Debido a que las personas acceden a un universo sensorial, antes de conocer el valor nutritivo de los alimentos, en el que se han desarrollado determinados patrones culturales alimentarios y esto condiciona sus buenos o malos hábitos que se generan, tomado en cuenta los factores físicos, psicológicos, sociológicos, biológicos y economicos.

Los hábitos alimentarios y los factores socioculturales que se involucran

La alimentación es considerada una necesidades básicas para el mantenimiento de la vida de un individuo, ya que el organismo requiere de una determinada cantidad, calidad y variedad de nutrientes, los cuales son proporcionados a través de la dieta, esto para el mantenimiento de las funciones vitales, La alimentación es considerada un comportamiento complejo ya que los factores que se encuentran relacionados van desde los bioquímicos, los psicológicos hasta los socioculturales. Los hábitos Nutricionales no se adquiere de manera accidental, sino que desde la estructura familiar y el entorno social inmediato, es de donde se favorece el aprendizaje sobre el tipo de alimentos que se ingieren, cual es la forma en la que se deben de preparar, como combinarlos etc.

Como principal factor para la ingesta de alimentos se considera el factor biológico ya que el impulsor de la alimentación es el hambre, pero también se desprenden otros aspectos, como el petito y lo sensorial, que se relacionan debido a que la textura, el aspecto, el sabor y el olor de los alimentos, intervienen influyen en la actitud que se tiene hacia ellos.

El factor económico tiene que ver con los costos de los alimentos y la observación de la adquisición de estos por poblaciones con diferentes ingresos económicos, lo que a permitido realizar una identificación particular en la que los grupos de población con ingresos considerados como bajos presentan una mayor tendencia a tener una alimentación no equilibrada e ingesta de poca cantidad de frutas y verduras, pero paradójicamente el de disponer de mayores ingresos económicos no garantiza una alimentación de calidad, aunque el consumo de una variedad Mayor de alimentos debería aumentar.

Cómo factor sociocultural la familia es el primer entorno social involucrado en la elección de los alimentos e influyen en tres aspectos principales, ya que la familia es responsable del abastecimiento de los alimentos que se encuentran disponibles y en acceso en el hogar; la familia es quien proporciona una estructura a la comida, cuando y que es lo que se ofrece; y es la que transmite actitudes hacia los alimento, la preferencia a cierto tipo de alimentos, incluso las preferencias relacionadas con el consumo de marcas de fábricas y los valores que pueden estar relacionados y que también pueden afectar los hábitos alimentarios de la vida de una persona.

La influencia que tienen en un individuo las experiencias a temprana edad, sean estas negativas o positivas, impactan en las preferencias del alimento, principalmente el ambiente emocional en el que se consuman dichos alimentos, ya que se realiza una asociación entre este ambiente y el gusto por el consumo de estos, lo que indudablemente tiene relación con el ambiente social en el que se desarrolla el sujeto. También se habla sobre la influencia del estrés o tensión psicológica como factor para la modificación o permanencia en la elección de alimentos, ya que algunas personas al estar sometidas a este tipo de tensión comen porciones mayores de alimentos con más contenido calórico lo que puede llevar al aumento de peso y riesgos cardiovasculares. La sensación de hambre es plenamente un factor biológico involucrado en la elección e ingesta de alimentos, pero el solo consumo de un alimento sin duda puede alterar el estado de ánimo y las emociones.

Conclusión

Cómo conclusión los factores que influye el la alimentación o el la selección de alimentos tiene mucho que ver con una buena o mala alimentación, por que depende de ello si nos podemos proporcionar una buena alimentación basándonos en los principales factores que se mencionaron anteriormente, tomando en cuenta que no todas las personas pueden gozar de una buena alimentación por que depende también la zona en la que se vive, la situación económica la disponibilidad de alimentos que se puede tener, el tiempo, la disposición que se tenga de poder preparar como se debe una buena comida de elegir los tipos de alimentos adecuados.

