



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICION

NOVENO CUATRIMESTRE

PRIMER PARCIAL

TRANSTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA

DOCENTE:

PATRICIA DEL ROSARIO LINA

GUTIERREZ

ALUMNA:

VALERY CONCEPCION CABRERA

CRISPIN

## Introducción

La OMS (2014), define los hábitos alimentarios como un conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos como grupos.

En ese sentido, Alzahrani et al. (2020) señala que los hábitos alimenticios se consideran saludables, si incluyen la ingesta de alimentos frescos y naturales, como frutas y verduras, así como alimentos ricos en minerales y vitaminas, con el fin de apoyar y mantener una buena salud física y psicológica.

la dieta tradicional mexicana menciona que los alimentos presentes en todo el país son los granos, leguminosas y verduras. De estos grupos, los alimentos principales son: el maíz en su representación en las tortillas, los frijoles, la calabaza, el jitomate, el chile y la cebolla

Según Cervera et al. (2004), los hábitos alimenticios son, en definitiva, aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.

Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres. Pero las conductas igualmente tienen como función manejar la tensión emocional del individuo desde los primeros años, durante la lactancia y hasta el último momento de la vida; de ahí su importancia para el estudio de las conductas en la adolescencia.

La adolescencia se considera un periodo crítico debido a los múltiples cambios que se viven a nivel físico, emocional, familiar y social, además de considerarse determinante en la adquisición y configuración de hábitos, destacando los alimentarios y los estilos de vida, pudiendo ser saludable, o de riesgo, para el futuro joven y que probablemente serán perdurables en la edad adulta. Se ha demostrado que es más fácil promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante esta etapa, que modificar los hábitos estructurados en la vida adulta. Esto justifica la necesidad de fomentar una correcta educación nutricional en estas edades y de que sea uno de los pilares básicos en la prevención del sobrepeso y de la obesidad.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños y adolescentes como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad que ha ocasionado que muchos niños y adolescentes coman cuándo, cómo y lo que quieran.

La cultura de alimentación en México tiene origen desde nuestros antepasados, Los hábitos alimentarios se relacionan con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres (Norma Oficial Mexicana Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación; 2013).

los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños y adolescentes como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad que ha ocasionado que muchos niños y adolescentes coman cuándo, cómo y lo que quieran( Macias;2012).

### Conclusión

Los factores determinantes de los hábitos alimenticios fueron: la disponibilidad y facilidad de preparación de los alimentos; horario y trabajo desempeñado por los padres; ingesta de café en niños como práctica común; falta de recursos e incertidumbre económica para la planificación alimenticia, y la falta de conocimientos nutricionales. Asimismo, se identificaron creencias que pueden explicar algunos hábitos alimenticios, como los efectos beneficiosos de la comida en familia, la lactancia materna y otros alimentos, o el papel de la alimentación para el buen desarrollo intelectual y físico de los niños. Los resultados aportan evidencia sobre el modo en que los padres afrontan y entienden la alimentación de sus hijos, determinando, a su vez, la calidad de la misma.