



**Campus**

**Tapachula Chiapas**

**Antonio Cabrera Ramirez**

**Lic. En Nutrición**

**Nutrición Clínica II**

**Docente : PATRICIA DEL  
ROSARIO LUNA GUTIÉRREZ**

**Tarea De Plataforma**

**HÁBITOS ALIMENTARIO Y LOS  
FACTORES SOCIOCULTURALES  
QUE SE INVOLUCRAN**

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

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto
- Determinantes económicos como el coste, 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 sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación

## El hambre y la saciedad

Nuestras necesidades fisiológicas constituyen los determinantes básicos de la elección de alimentos.

Los seres humanos necesitan energía y nutrientes a fin de sobrevivir y responden a las sensaciones de hambre y de saciedad (satisfacción del apetito, estado de ausencia de hambre entre dos ocasiones de ingesta). En el control del equilibrio entre hambre, estimulación del apetito e ingesta de alimentos participa el sistema nervioso central.

Se ha demostrado que las dietas ricas en energía tienen un gran efecto sobre la saciedad, aunque las dietas pobres en energía generan mayor saciedad que aquéllas.

La riqueza en energía de los alimentos con alto contenido de grasas o de azúcares también puede conducir a un "consumo excesivo pasivo": se ingiere un exceso de energía de forma no intencionada, y ello, sin consumir el volumen adicional.

## Palatabilidad

La palatabilidad es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto.

Los alimentos dulces y ricos en grasas tienen un innegable atractivo sensorial. Por eso, no es sorprendente que no sólo se consuman los alimentos como fuente de nutrición, sino que también por el placer que aportan.

## Aspectos sensoriales

El "sabor" resulta ser una y otra vez uno de los factores que más influyen en la conducta alimentaria. En realidad, el "sabor" es la suma de toda la estimulación sensorial que se produce al ingerir un alimento.

En dicha estimulación sensorial está englobado no solo el sabor en sí, pero también el aroma, el aspecto y la textura de los alimentos. Se cree que estos aspectos sensoriales influyen, en particular, sobre las elecciones espontáneas de alimentos.

## Educación y conocimientos

De los estudios efectuados se desprende que el nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta

No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados.

Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta cómo aplicar sus conocimientos. Además, la información que se difunde sobre nutrición procede de diversas fuentes y es considerada como contradictoria o bien se desconfía de ella, lo cual desalienta la motivación para cambiar.

## Influencia de la pertenencia a una clase social u otra

Lo que la gente come se ve conformado y limitado por circunstancias que, en esencia, son sociales y culturales. En estudios llevados a cabo en la población se halló que existen diferencias claras entre las diversas clases sociales en relación con los alimentos y con la ingesta de nutrientes.

Una alimentación deficiente puede provocar tanto una nutrición insuficiente (deficiencia de micronutrientes) como un exceso de alimentación (consumo excesivo de energía que ocasiona sobrepeso y obesidad); se trata de problemas a los que se enfrentan diferentes sectores de la sociedad, por lo que se requieren diferentes niveles de especialización y pericia y diferentes métodos de intervención.

## Influencias culturales

Las influencias culturales conducen a diferencias en el consumo habitual de determinados alimentos y en las costumbres de preparación de los mismos; en ciertos casos, pueden conducir a restricciones tales como la exclusión de la carne y de la leche de la alimentación. Sin embargo, es posible cambiar las influencias culturales: cuando un individuo pasa a vivir en otro país, suele adoptar los hábitos alimentarios concretos de la cultura local de ese país.

## El entorno social

Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa; por ejemplo, en los colegios, en el trabajo y en restaurantes.

El lugar en el que se ingiere la comida puede afectar a la elección de alimentos, especialmente en cuanto a qué alimentos se ofrece a la gente. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de los mismos.

## Factores psicológicos

### Estrés

El estrés (la tensión psicológica) es una característica frecuente de la vida moderna y puede modificar las conductas que afectan a la salud, como el ejercicio físico, el consumo de tabaco o la elección de alimentos.

### Estado de ánimo

Hipócrates fue el primero en sugerir que los alimentos pueden tener poder curativo; sin embargo, no fue hasta la Edad Media cuando se consideró que los alimentos podían constituir una herramienta para modificar el temperamento y el estado de ánimo.

En la actualidad, se reconoce que los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos.

## Los trastornos alimentarios

A diferencia de muchas otras funciones biológicas, la conducta alimentaria se ve sometida a menudo a un sofisticado control cognitivo. Una de las formas de control cognitivo de la ingesta de alimentos más ampliamente practicadas es ponerse a dieta.

Muchas personas expresan el deseo de perder peso o de mejorar su aspecto corporal y adoptan diversos enfoques a fin de lograr un índice de masa corporal idóneo. Sin embargo, pueden surgir problemas cuando alguien se pone a dieta o realiza ejercicio físico demasiado radicalmente.

Entender cómo las personas toman decisiones en relación con su salud puede facilitar la planificación de estrategias de promoción de la salud. En este contexto, la influencia de la socio psicología y de los modelos basados en teorías asociadas a la misma desempeñan una función importante. Dichos modelos contribuyen a explicar el comportamiento humano y, en especial, a entender el modo en que las personas toman decisiones sobre su salud.

Existen multitud de factores que tienen influencia sobre la elección de alimentos y que proporcionan todo un conjunto de maneras de intervenir y de mejorar las elecciones de alimentos de la gente. Existe asimismo una serie de obstáculos a los cambios de alimentación y de estilo de vida, que varían en función de la fase de la vida y de cada individuo o grupo de individuos concreto.