

Universidad Del Sureste.

Investigación.
TRABAJO

Espinosa Méndez Luis Antonio
ALUMNO

Hábitos Alimentarios en México.
TEMA.

Trastornos de la Cultura Alimentaria
MATERIA.

Arreola Jimenez Eduardo Enrique.
CATEDRÁTICO.

Nutrición.
LIC.

24 de Mayo del 2025.

Hábitos Alimentarios en México.
Es de reconocer que los malos hábitos alimenticios en México favorecen el alto índice de Sobrepeso, obesidad y diabetes tanto en adultos mexicanos como en escolares, y que a su vez los sistemas alimentarios son responsables de los gases efecto invernadero; o al menos una tercera parte.

En México existe cierto simbolismo por las llamadas "chucherías"; refiriéndose a las golosinas, dulces y toda comida chatarra en general.

El consumo de este tipo de alimentos en México es muy elevado ya que son parte de la cultura mexicana y están presentes con regularidad en celebraciones, fiestas y se utilizan como recompensa para los niños en diversas ocasiones.

Además la publicidad de estos productos es enfocada en niños así mismo su accesibilidad contribuye a su popularidad.

De igual manera la cocina tradicional mexicana se caracteriza por la utilización de ingredientes autóctonos, técnicas culinarias ancestrales y una rica diversidad regional.

Como ingredientes básicos resaltan el maíz, el frijol y el chile, de igual manera cada región en México cuenta con diversas tradiciones, platos, técnicas que reflejan la riqueza de su cultura.

Conclusiones.

A manera de conclusión
Podemos resaltar que en México
la diversidad gastronómica es
demasiado extensa, lo que por
una parte favorece la buena
alimentación de las y los
mexicanos pero por otro lado
también es de resaltar la
asequibilidad para conseguir
diversas golosinas, lo que en
un consumo prolongado afecta
la salud de los mismos.