

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

- ANTHONY GONZALEZ GONZALEZ
- EDUARDO ANNEOLA JIMENEZ
- ACTIVIDAD DE PLATAFORMA (INVESTIGACIÓN)
- TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA
- 24 DE MAYO DEL AÑO 2025
- 9NO CUATRIMESTRE
- Lic. Nutrición

INDICE

1	Introducción
2	Antecedentes, conceptos
2	TENDENCIAS ACTUALES
3	Factores Socioculturales
3	Fast Food
4	Habitos Adecuados
4	Tendencias Futuras
5	Conclusión
6	Bibliografía

INTRODUCCION >

En este trabajo de investigación se tratará el tema de los hábitos alimenticios en México, tocaremos temas de importancia que hacen complemento al tema principal, subtemas como antecedentes, tendencias, Factores, hábitos adecuados y muchos mas subtemas de importancia enfatizando puntos claves para el lector.

1º ANTECEDENTES Y CONCEPTO >>

Los hábitos alimenticios son los patrones repetitivos de consumo de alimentos y bebidas, formados por costumbres, tradiciones, disponibilidad, gustos, factores económicos y culturales.

En México, los hábitos alimenticios han cambiado radicalmente en las últimas décadas.

Antes de la industrialización de los alimentos, la dieta tradicional mexicana se basaba en el Maíz, Frijol, chile, Verduras y Frutas, acompañada por poca carne y grasas.

Esta alimentación era considerada equilibrada, nutritiva y culturalmente significativa

2º TENDENCIAS ACTUALES >>

En las últimas décadas, México ha experimentado un cambio significativo hacia una dieta:

- Alta en calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio
- Baja en Frutas, Verdura y Fibra
- Alta frecuencia de consumo de productos ultraprocesados

CONSECUENCIAS VISIBLES >>

- México está entre los países con mayor índice de sobrepeso y obesidad
- Aumento de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión o dislipidemias

3º Factores SocioCulturales >>

Los hábitos alimenticios están influenciados por:

- * TRADICIONES FAMILIARES Y REGIONALES
- * PUBLICIDAD
- * ESTILO DE VIDA URBANO Y FALTA DE TIEMPO PARA COCINAR
- * PODER ADQUISITIVO
- * EDUCACIÓN NUTRICIONAL INSUFICIENTE
- * CAMBIOS DE ROLES FAMILIARES
- * GLOBALIZACIÓN

4º FAST FOODS Y CHUCHERIAS >>

- * El consumo de comida rápida ha crecido de forma exponencial:
 - Hamburguesas
 - PIZZA
 - TACOS
- * Las chucherías (dulces, botanicos, bebidas azucaradas) se consumen de forma regular, incluso como sustituto de alimentos
- * Estos productos son altamente accesibles, atractivos y adictivos, y se promueven agresivamente

5º Hábitos Adecuados Para Sustituir Los Inadecuados >>

- REGRESAR A LA DIETA TRADICIONAL MÉXICO >>
Rica en vegetales, cereales Integrales y legumbres
- COMER 5 PORCENTAJES O PORCIONES DE FRUTAS y VERDURAS AL DÍA
- ELEGIR AGUA NATURAL SOBRE REFRESCO
- LIMITAR EL CONSUMO EN FAMILIA Y SIN PANTALLAS
- PLANIFICACIÓN DE COMIDAS Y COMPRAS CONSCIENTES
- EDUCACIÓN NUTRICIONAL
- LEER ETIQUETAS NUTRICIONALES

6º TENDENCIAS FUTURAS

- ETIQUETADO FRONTAL:
Como el sistema de advertencia en alimentos procesados
- MAYOR DEMANDA DE PRODUCTOS ORGANICOS LOCALES Y SALUDABLES
- INICIATIVA GUBERNAMENTALES
- CAMPAÑAS DE CONSCIENTIZACIÓN SOBRE NUTRICIÓN

2 Conclusión

* / En conclusión podemos mencionar que como mexicanos ha cambiado mucho nuestra alimentación, desafortunadamente para mal y eso nos ha colocado en los primeros lugares de enfermedades o patologías como obesidad, sobrepeso, diabetes, etc.

Debemos generar consciencia para las generaciones futuras para evitar que ellas puedan tener estas patologías y con ello mejorar su salud y bienestar general.

BIBLIOGRAFIA

- * Antología de la materia de trastorno alimenticios
Consultada de la biblioteca en línea de la
Universidad del Sureste campus Tapachula