UDS

Universidad del Sureste Campus Tapachula

Transtornos de la cultura alimentaria

Licenciatura: Nutrición

Docente: Ing Enrique Eduardo Arrcola

Aluma: Diana Franceka Bnones

Fecha. de entrega: 24 de Mayo 2025

Inucstigacion sobre los Habitos Alimentarios

en México.

Presentación

Este documento aborda los hábitos alimentarios actuales de la población mexicana desde sus antecedentes históricos hasta las tendencias emergentes en alimentación saludable. Se analizan los factores socioculturales que influyen en la dieta nacional, el impacto del consumo de fast food, y chucherías y se propone estrategias para fomentar hábitos adecuados y sostenibles.

Indice

1. Introduccion
2. Resumen
3. Desarrollo
    3.1 Antecedentes
    3.2 conceptos clave
    3.3 Tendencias actuales
    3.4 factores socioculturales
    3.5 fast food
    3.6 Habitos adecuados
4. Conclusion
5. Bibliografia

Introducción

La alimentación en méxico es resultado de una rica combinación entre lo ancestral y lo moderno. Sin embargo, el país enfrenta hoy una crisis de salud derivada de los malos hábitos alimentarios. Esta investigación analiza las causas, consecuencias y posibles soluciones para mejorar la alimentación de los mexicanos, enfocándose en la educación y la conciencia nutricional.

Resumen.

México es un país con una tradición culinaria diversa Pero los hábitos alimentarios se han deteriorado debido al alto consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucarados. Esta investigación estudia las tendencias, factores socioculturales y los efectos del fastfood y las chucherías y propone una serie de acciones que podrían mejorar los habitos alimentarios en el futuro cercano

Desarrollo 3.1 Antecedentes.

México ha pasado por varias transiciones alimentarias. De una dieta basada en maiz, frijoles y vegetales, se ha movido a patrones occidentales ricos en grasas azucares y sodio.

3.2 Conceptos Clave

- Hábitos alimentarios: conjunto de comportamientos adquiridos sobre el consumo de alimentos
- Alimentación saludable: dieta que satisface necesidades nutricionales sin excesos dañinos
- Chatarra: alimentos altos en calorías pero pobres en nutrientes.

3.3 Tendencias actuales.

Alta prevalencia de obesidad = 200 país con mayor índice de obesidad

Consumo excesivo de bebidas azucaradas: más de 163 litros por persona al año

Bajo ingreso de frutas y verduras

3.4 Factores Socioculturales.

Publicidad dirigida a niños

Influencia de cultura global

Preferencia por alimentos ultraprocesados

Cambios de roles familiares y tiempos reducidos para cocinar

3.5 fast food y Chucherías

Consumo de comida rápida en 40% de aumento

Chucherías presentes en loncheras escolares en un 90%

3.6 Hábitos adecuados para remplazar los inadecuados.

- Sustituir bebidas azucaradas por agua natural
- Establecer horarios fijos de comidas
- cocinar en casa
- Leer etiquetas
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales

4 Conclusiones.

México enfrenta un gran reto en materia de salud pública debido a los malos hábitos alimentarios.

Cambiar estos patrones requiere educación nutricional, regulación de la industria alimentaria y participación activa de familias escuelas & gobiernos.

5 Bibliografía

OCDE 2022

ENSANUT 2020

FAO 2019

NOM-051-SCFI/SSA1-2010