

Uds.

UNIVERSIDAD DEL
SURESTE.
CAMPUS TAPACHULA.

I

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

TRASTORNOS DE LA CULTURA
ALIMENTARIA.

Investigación: "Hábitos Alimentarios
en México."

Docente: Eduardo Enrique Areola Jiménez

Alumna: Josseline Sarahi Cerdio Zepeda.

Tapachula, Chiapas. Mayo 2023.

INDICE.

Introducción	1
Resumen	2
Desarrollo	3
3.1. Antecedentes	3
3.2. Concepto de hábitos Alimenticios.	4
3.3. Tendencias Actuales	5
3.4. Factores Socioculturales	5
3.5. Influencia de la comida rápida y Chucherías	5
3.6. Hábitos adecuados y estrategias para mejorar.	6
3.7. Tendencias futuras	7
4. Conclusiones	8
5. Bibliografía.	9

INTRODUCCIÓN.

Los hábitos alimenticios reflejan los patrones de consumo de alimentos influenciados por factores culturales, económicos y sociales.

En México la transición de una dieta tradicional rica en maíz, frijoles y vegetales hacia una basada en productos ultraprocesados ha generado una crisis de salud pública.

Esta investigación examina cómo se han formado estos hábitos, qué factores lo sostienen y qué acciones pueden conseguirlos hacia una alimentación saludable y sostenible.



Resumen.

La alimentación en México ha experimentado cambios significativos en las últimas décadas debido a la globalización, el urbanismo, cambios socioculturales.

Este trabajo analiza los antecedentes de los hábitos alimentarios mexicanos, conceptos clave, impacto de la comida rápida.

Se identifican factores que han contribuido a la mala nutrición y se proponen hábitos adecuados para contrarrestar el problema. Finalmente se plantea un panorama de tendencias futuras enfocadas en nutrición consciente, sostenibilidad y Salud integral.

Desarrollo.

3.1. Antecedentes.

La Dieta tradicional mexicana se basaba en alimentos como maíz, frijol, chile, eslabates, futas y plantas locales.

Esta dieta era baja en grasas saturadas y alta en fibra. Con el paso del tiempo y desde el TLCAN (tratado de libre Comercio de América del Norte), se facilitó la entrada de productos ultraprocesados lo que cambió radicalmente los patrones de consumo.

2. Concepto de hábitos Alimentarios

- Son comportamientos adquiridos de manera progresiva, que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos. Estos hábitos están fuertemente ligados a factores culturales, económicos, psicológicos y familiares.

3.3. Tendencias Actuales en México

Mayor consumo de ultra procesados
Reducción de alimentos saludables.
Alta prevalencia en obesidad
Popularidad de dietas restrictivas.
(keto, Ayuno, detox).

3.4. Factores Socioculturales

- Cultura y tradiciones.
- Publicidad y medio.
- Educación Alimentaria limitada.
- Nivel socioeconómico.
- Globalización.

3.5. Fast food y chucherías.

- Comida rápida: Alta en grasas, sodio, Azúcares, accesible y económica.
- Chucherías: Alimentos futuros
- México es uno de los mayores consumidores de refrescos y ultraprocesados.
- Sobrepeso.

6. Hábitos adecuados y cómo eliminar los inadecuados.

Hábitos saludables recomendados:

- Incluir frutas, verduras, cereales
- Cocinar el arroz con almidón fresco
- Mantener horarios regulares de comida.
- Tomar agua natural.
- Estrategias:
 - Educación nutricional desde la infancia
 - Etiquetado frontal en productos
 - Promoción de políticas públicas que regulen la publicidad y el acceso a chatarra en escuelas.
- Iniciativas comunitarias.

46. Hábitos adecuados y cómo eliminar los inadecuados.

Hábitos saludables recomendados:

- Incluir frutas, verduras, cereales
- Cocinar el cereal con almentos frescos
- Mantener horarios regulares de comida.
- Tomar agua natural.
- Estrategias.
 - Educación nutricional desde la infancia
 - Etiquetado frontal en productos
 - Promoción de políticas públicas que regulen la publicidad y el acceso a chatarra en escuelas.
- Iniciativas comunitarias.

3.7. Tendencias futuras en hábitos alimentarios.

Nutrición personalizada

Alimentos frescos y sostenibles

Tecnología en nutrición.

Manejos sociales.

Mayor conciencia sobre el impacto de lo que se come.

Conclusiones

Los hábitos Alimentarios en México han evolucionado influenciados por factores históricos, sociales y económicos.

La tendencia hacia el consumo de Alimentos industrializados ha contribuido al aumento de enfermedades crónicas.

Existen oportunidades para mejorar los hábitos mediante educación, políticas públicas y campañas.

El futuro hacia una alimentación Sostenible y responsable.

Bibliografía.

Secretaría de salud (SSA). (2020)

Encuesta Nacional de Salud y
Nutrición (ENSANUT)

Riviera J.A. et al. (2013).

Epidemia de Obesidad en México.

Organización Panamericana de la
Salud (OPS). 2019. Alimentos
Ultraprocesados.

Organización Mundial de la Salud
(OMS). 2021. Recomendaciones
sobre hábitos Alimentarios Saludables.