



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



TRANSTORNO DE LA CULTURA ALIMENTARIA

SUPERNOTA UNIDAD I



DOCENTE: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

ALUMNO: GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ

CUATRIMESTRE: 9



FECHA DE ENTREGA:
22-05-25



COMIDA SALUDABLE

1. LOS HÁBITOS

Se forman con el tiempo y se vuelven costumbre



2. Los Hábitos Alimentarios

Nacen en la familia, en el medio Escolar y en el medio social



3. En la Infancia

Punto optimo para aprender buenos hábitos alimentarios



4. Adolescentes

Los cambios psicológicos y emocionales influyen dado la importancia de la imagen corporal



5. Adultos y Adultos Mayores

Es muy difícil que cambien sus hábitos alimenticios



6. La alimentación y hábitos dependen de :

1. Economía
2. Horario laboral
3. Sistemas de organización familiar

7. El alimento y sus dimensiones

Depende la alimentación de diferentes dimensiones que marcan el tipo de hábito



8. Dimensiones

- | | |
|-----------|----------------------------|
| Económico | Psíquica |
| Físico | Comodidad de uso |
| Social | Seguridad de los alimentos |
| Familia | |

9. Nuevas tendencias de los hábitos alimentarios

Un factor en el cambio de los hábitos alimenticios muy importante es la transculturación



10. Búsqueda del bienestar y productividad, el como se alimentan las personas

Para lograr esto la OMS propone:

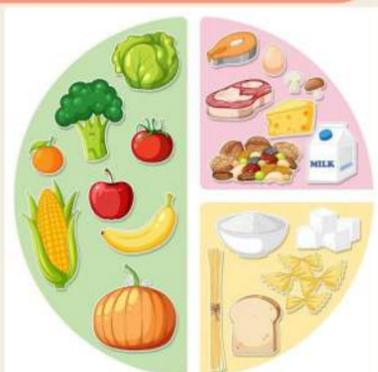
1. Interés por el alimento
2. Cultura alimentaria preventiva
3. Ahorro de tiempo, energía y dinero



COMIDA SALUDABLE

11. Factores culturales que afectan el consumo de alimentos

El factor impulsor de la alimentación es el hambre.



13. Patrimonio cultural alimentario

Se obtiene desde el nacimiento, en el lugar dado, en relación de la sociedad.



15. La alimentación y sus paradojas

El hombre es omnívoro lo que le permite adaptarse fácilmente al medio.



17. Los fast food y las chucherías

Los fast food son comidas rápidas de preparación rápida, ejemplo: "Hamburguesas, alitas, etc."



19. Comida rápida aporte nutricional

1. Elevado aporte calórico
2. Proteína en cantidad según la porción de carne
3. Alto contenido de grasas saturadas

20. Aspectos que pueden reforzar hábitos adecuados o el eliminar los inadecuados

Algunos son:

1. Comer sano
2. Hacer ejercicio regular
3. Evitar alimentos con calorías vacías
4. Contención y manejo de estrés



12. Factores que influyen en la elección alimentaria

- Determinantes biológicos como el hambre
- costo
- Acceso, tiempo disponible
- Determinantes Psicológicos
- Actitudes, creencias y conocimiento
- Determinantes sociales

14. Factores culturales determinantes de la elección alimentaria

1. Técnicas de producción, conservación
2. Marketing Social
3. Posibilidad de comunicación
4. Actitud de los alimentos
5. Estándares de belleza
6. Tabú y mitos



16. Mitos alimentarios

1. Sobrevalorar los caldos
2. Pensar que el huevo crudo alimenta
3. Consumir fruta en la noche hace que el cuerpo catabólico
4. Consumir proteína en polvo genera masa muscular automáticamente



18. Chucherías son alimentos

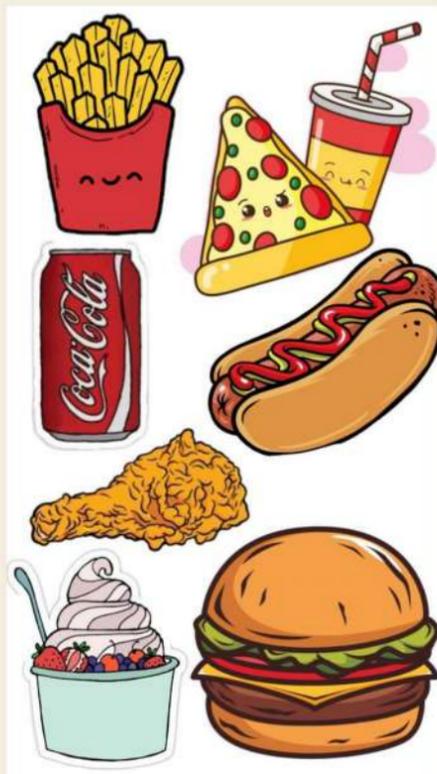
Son procesados como las paletas, caramelos, sabritas, etc.



COMIDA SALUDABLE

21. Tendencias futuras de los avances tecnológicos

Ha cambiado poco a poco patrones de consumo y las necesidades alimentarias



22. Tendencias actuales

1. Comprar carnes congeladas
2. Menor tiempo de compra y elaboración de alimentos
3. Adquisición de alimentos que necesitan poca elaboración.



Educación, nutrición formas de modificación de hábitos alimentarios en la población



Educar sobre la importancia de una buena alimentación



Principales programas nutricionales

Pláticas nutricionales
Plato del buen comer
Jarra del buen beber



BIBLIOGRAFIA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2025).
COMITAND DE DOMINGUEZ CHIAPAS
ANTOLOGIA TRANSTORNOS DE LA
CULTURA ALIMENTARIA PAGINAS (09-21)