



Amelia Naomi Durán Ruiz

Preparación y Conservación de Alimentos

Cuarto Cuatrimestre

Ing. Arreola Jimenez Eduardo Enrique

Tapachula chiapas a 22 de septiembre del año 2025.

Introducción

El consumo de alimentos en la actualidad se caracteriza por tendencias hacia la salud, la sostenibilidad y la personalización.

Los consumidores buscan opciones nutritivas y funcionales que fortalezcan su sistema inmunológico y ayude a su salud de esta misma forma que prevengan enfermedades.

Hay interés por productos locales y de temporada que ofrecen beneficios para la salud, a los productores locales y reducen la huella de carbono, como los que se adaptan a sus necesidades individuales, que se ajusten a sus horarios y servicios de entrega a domicilio.

Pero se observa una disminución en el gasto en alimentos saludables y un aumento en el consumo de alimentos procesados y de baja calidad nutricional.

Resumen

En la actualidad alimentaria se caracteriza por tendencias hacia la salud, sostenibilidad y personalización ya que los consumidores buscan opciones nutritivas y funcionales que ayuden a su salud.

Pero es preocupante saber que hay un aumento en el consumo de alimentos procesados. La educación alimentaria y el apoyo a prácticas sostenibles son clave para promover hábitos buenos. Sin embargo, factores económicos y sociales influyen en las decisiones alimentarias, ya que las clases sociales con menor poder adquisitivo a menudo optan por opciones menos caras (económicas) pero menos saludables, sin contar que hay personas que por el contrario, no tienen tanto tiempo pero sí buena economía, piden en línea lo cual la mayoría son alimentos ultraprocesados.

El consumo de alimentos en la actualidad.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado un lugar a cambio de los hábitos alimentarios.

Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otro lado, hay muchas personas que no consumen frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

* La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un mal aumento de peso, las grasas no deben superar el 30% de la ingesta calórica total (12,3).

* Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total (27).

* Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (menos de 2 gr de sodio por día).

* Los miembros de la OMS han acordado reducir el consumo de sal entre la población mundial un 30% para 2025; también acordaron detener el aumento de la diabetes y la obesidad en adultos y adolescentes, así como sobrepeso infantil de aquí a 2025 (9,10).

Indice

Introducción	1
Resumen	2
Consumo de alimentos en la actualidad	3
Diversidad y Globalización	4
Factor Social y economico	4
Publicidad y redes sociales	5
Desigualdad Alimentaria	6
Desigualdad Global	6-7
Tecnología en la producción y Conservación	7
Conclusión	8
Bibliografía.	9

Diversidad y Globalización:

El acceso de alimentos de distintas culturas se ha expandido. Ahora es posible encontrar sushi (japoneses), comida china, pizza (italiana) o Curry hindú en cualquier ciudad. Este cambio a enriquecido la dieta, pero también generó un consumo masivo de productos importados que no siempre son sostenibles.

Hay una globalización que diversifica la oferta alimentaria, dietas o comidas menos saludables. Lo que hace que las dietas sean ricas en azúcares grasos, carbohidratos refinados y productos animales, con mayor consumo de alimentos procesados y fuera del hogar, lo que causa patologías.

Factor Social y Económico.

La familia como la cultura, establece patrones alimentarios de creencias y tradiciones. El entorno Socioeconómico afecta el acceso a alimentos, las redes de amistades y medios de comunicación que transmite normas sociales y tendencias de consumo, afectando la disponibilidad, preparación y selección de alimentos.

Económico: Los ingresos indican la calidad y cantidad que una persona pueda adquirir.

Nivel de ingresos: Las familias con poder adquisitivo alto compran productos más variados, mientras que quienes tienen bajos ingresos optan por alimentos más económicos que suelen ser menos nutritivos.

Publicidad y Redes Sociales

La publicidad y redes sociales tienen una gran influencia en el consumo de alimentos.

Llegan a moldear gustos, generan tendencias y llegan hasta a cambiar hábitos diarios. Aunque puede ser una herramienta positiva para promover una vida saludable, también representan un riesgo al fomentar el consumo excesivo de productos poco nutritivos.

Las redes sociales tienen un papel tanto como importante y fuerte en la publicidad tradicional:

Un ejemplo claro: los influencers y celebridades ya que promocionan productos a través de sus cuentas poniendo ejemplos de cómo usarlos y así sus seguidores suelen comprar e imitar al influencer o celebridad.

Publicidad Encubierta: Es una técnica de marketing que promociona productos o servicios de manera indirecta, sin ser evidente como publicidad.

puede introducir productos placement, reseñas no reveladas y contenido patrocinado disfrazado.

Su objetivo es influir en el público sin parecer abiertamente promocional.

Desigualdad alimentaria:

En el mundo actual, el consumo de los alimentos no es igual para todas las personas. Mientras que algunos disfrutan de una gran variedad de productos nutritivos y otros apenas tienen lo suficiente para sobrevivir.

A esto se le llama desigualdad alimentaria y es uno de los principales problemas sociales y económicos del Siglo XXI.

Sus causas principales:

Factores económicos: El nivel de ingresos determina que come una familia. Quienes tienen pocos recursos suelen comprar lo más económico, que en algunas ocasiones llega a ser menos nutritivo.

Desigualdad Global: Mientras otros países desarrollados cuentan con con excesos de comida y altos niveles de desperdicio. En países que están en vías de desarrollo millones de personas pasan hambre.

Tecnología e Innovación Alimentaria:

Como consumimos los alimentos ha cambiado muchas gracias a los avances tecnológicos. Hoy en día no solo se trata de producir y vender comida, sino también de crear nuevas formas de conservarlas, transportarla

distribuirla e incluso fabricar alimentos innovadores que antes parecían imposibles.

Tecnología en la producción y conservación:

Proceso de conservación: uso de la refrigeración, congelación, pasteurización y empaque al vacío, permite que los alimentos duren más tiempo y lleguen a más lugares.

Alimentos ultraprocesados:

Aunque pueden ser prácticos y accesibles, suelen tener más aditivos, azúcares y grasas, lo que hace plantearse problemas de salud.

Tecnología en la distribución y el consumo:

Las apps de comida como Delivery: Plataformas como Uber eats, Rappi o Didi food han transformado el consumo permitiendo pedir comida desde el celular en minutos.

Supermercados en línea: Algunos de ellos pueden ser Walmart y hay más personas que se suman a comprar en línea sus alimentos (despensa) ya que les ahorra tiempo.

Cajeros y pagos inteligentes: En algunos países existen máquinas automáticas que preparan comida al instante o tiendas sin cajeros como las de Amazon GO.

Conclusión

El consumo de alimentos actual busca salud, Sostenibilidad y personalización aunque hay tendencias positivas hacia oportunidades nutritivas y locales, pero también existe un preocupante aumento en el consumo de alimentos procesados.

La Educación alimentaria y el apoyo a prácticas sostenibles son clave para promover hábitos saludables y sostenibles. Es fundamental brindar información precisa y accesible para que los consumidores tomen decisiones informadas que beneficien su salud y el medio ambiente.

Bibliografía.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Actualmente%20%20las%20personas%20consumen%20m%C3%A1s,como%20%20ejemplo%20cereales%20integrales> → El consumo de alimentos en la actualidad

<https://www.unicef.org> → Desigualdad Alimentaria.