



UDS
MP universidad

El consumo de alimentos en la
Actualidad

Angel Joel Mendoza Chitel

Lic. en Nutrición

4^{to} Cuatrimestre

Eduardo Enrique Arreola Jimenez

Preparación y Conservación de los Alimentos

Tepachula, Chiapas, a 27 de Septiembre del 2025

INDICE

Introducción	01
Resumen	02
El consumo de los alimentos en la actualidad	03
Tendencias globales en el consumo de alimentos	04
Cambios y Preferencias de los consumidores	04-05
El sistema alimentario y sus impactos	05
La influencia de la globalización en los hábitos alimenticios	06
Tendencia Alimentarios actuales	07
Alimentación Actual en México	08
Aspectos Clave de la alimentación actual	08
Factores que influyen en el patron alimentario	09
Una buena alimentación según la OMS	10
Principios generales de una buena alimentación según la OMS	10-11
Plato del Bien Comer	11
Conclusión	12
Bibliografía	13

INTRODUCCIÓN

En esta investigación vamos a tocar tanto el tema principal que es el consumo alimentario en la actualidad también las diferentes tendencias actuales de "dietas" en la actualidad, y lo vamos a hacer en general tanto como a solo a enfocarnos en el consumo alimentario en México.

Es como es una buena alimentación, Problemas en la salud pública y en la biodiversidad de ecosistemas,

RESUMEN

En resumen esta investigación no fue muy extensa pero si bien concreta en el tema y otros subtemas como en los diversos factores y tendencias que hay acerca de la alimentación actual, también las problemáticas, alternativas actuales para los hábitos alimentarios de la actualidad, también se vio como tener una buena alimentación y en como nosotros como mexicanos nos basamos para ello. y sin olvidar el problema que estos malos hábitos alimentarios causan a la salud pública.

EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS EN LA ACTUALIDAD

La alimentación actual se caracteriza por un consumo creciente de alimentos hipercalóricos, grasas, sal y azúcares, junto con una ingesta inferior o insuficiente de frutas, verduras y fibra.

Esto se debe a la fácil disponibilidad y el bajo costo de productos industrializados, lo que ha desplazado a alimentos tradicionales. A su vez, existen tendencias hacia dietas más consistentes, con mayor interés en dietas basadas en plantas y la búsqueda de bienestar, aunque esto coexiste con la persistencia de la desnutrición en algunas poblaciones.

A nivel mundial, hay una creciente inseguridad alimentaria y un gran desperdicio de alimentos, a pesar de que las personas buscan cada vez más alimentos saludables, frescos y de origen vegetal, y se informan a través de medios digitales.

Y esto al final desemboca en varios problemas de salud por ciertos hábitos alimentarios y algunos componentes de los alimentos y la variedad de productos que consumimos aumentan el riesgo de desarrollar algunas enfermedades y/o alteraciones tales como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, exceso de peso (obesidad), colesterol elevado, entre otras diversas enfermedades.

TENDENCIAS GLOBALES EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS

- ° Dieta poco saludable = Se consume en exceso de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas, azúcares y sal, mientras que se reduce el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- ° Inseguridad Alimentaria = A pesar de la abundancia de alimentos, millones de personas sufren de hambre e inseguridad alimentaria moderada a grave, y hay una necesidad urgente de cambiar el sistema alimentario global.
- ° Desperdicio de Alimentos = Aproximadamente el 40% de los alimentos producidos se desperdicia, lo que es considerado inhumano y un problema grave en un mundo con hambre.

CAMBIOS Y PREFERENCIAS DE LOS CONSUMIDORES

- ° Búsqueda de salud y frescura = Los consumidores están priorizando dietas más saludables, optando por alimentos frescos, funcionales y de origen vegetal, y reduciendo el consumo de productos procesados.
- ° Conciencia ambiental y ética = Los consumidores favorecen empresas y cadenas de valor que demuestran un compromiso con la sostenibilidad ambiental, el bienestar animal y las condiciones laborales de los productores.

- Influencia de la tecnología y los redes sociales: La opinión de otros consumidores en redes sociales y plataformas online influye en las decisiones de compra superando al boca a boca tradicional.

- Preferencia por ingredientes naturales: Existe una demanda por alimentos con ingredientes naturales y sin sabores ni colorantes artificiales, incluso en los productos de comida preparada.

EL SISTEMA ALIMENTARIO Y SUS IMPACTOS

- Impacto Ambiental = El sistema de producción y consumo de alimentos es el principal motor de la deforestación, el uso de agua dulce y la pérdida de biodiversidad a nivel mundial.

- Impacto en la Salud Pública = La dieta actual contribuye a enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

El sistema alimentario impacta negativamente en el planeta al ser un motor principal del cambio climático la deforestación, pérdida de biodiversidad y la contaminación de ecosistemas.

Una mala alimentación puede aumentar el riesgo de obesidad diabetes y ciertos cánceres, mientras que una dieta equilibrada y rica en frutas y verduras promueve a la salud y longevidad.

LA INFLUENCIA DE LA GLOBALIZACIÓN EN LOS HABITOS ALIMENTARIOS

La globalización ha transformado casi todos los aspectos de la vida humana, incluida la manera en que consumimos alimentos. En un mundo cada vez más interconectado, los frentes culturales y geográficos se desdibujan, lo que permite que los alimentos de diferentes partes del mundo estén al alcance de todos, generando una mezcla de tradiciones culinarias. Este fenómeno tiene múltiples dimensiones, y su impacto puede ser analizado desde diversos puntos de vista.

La difusión de las culturas gastronómicas

La globalización ha permitido que platos tradicionales de diferentes partes del mundo se conviertan en elementos comunes en muchas otras culturas. Por ejem. el sushi japonés, la pizza italiana, los tacos mexicanos, el falafel árabe, y el curry indio se han integrado en la dieta de muchas personas alrededor del mundo. Esta expansión de las cocinas extranjeras no solo ha introducido nuevos ingredientes y recetas, sino que también ha dado lugar a una fusión de estilos culinarios que han generado una nueva tendencia de gastronomía "fusión".

Cambio en los hábitos alimenticios

La globalización ha cambiado cómo las personas consumen alimentos. Tradicionalmente, la gente solía comer alimentos que eran cultivados o criados cerca de sus hogares, en función de la estacionalidad y la disponibilidad local. Sin embargo, la globalización, la oferta de alimentos internacionales y procesados ha crecido considerablemente.

TENDENCIAS ALIMENTARIAS ACTUALES

Las tendencias alimentarias actuales están siendo moldeadas por una combinación de factores, incluyendo la preocupación por la salud, el medio ambiente, el avance tecnológico y los cambios en las dinámicas sociales. En los últimos años las personas están siendo más conscientes de lo que comen, como afecta a su bienestar y como sus elecciones impactan al planeta.

• Alimentación basada en plantas

Las dietas basadas en plantas como el vegetarianismo y veganismo ha crecido exponencialmente en los últimos años, impulsada por preocupaciones sobre la salud, el bienestar animal y la sostenibilidad ambiental.

• Dietas Sin gluten y sin lactosa

Las dietas sin gluten y lactosa han aumentado significativamente, tanto por necesidades médicas como por elecciones personales.

• Superfoods y alimentos funcionales

Los "super alimentos" son aquellos alimentos que tienen una densidad nutricional extraordinariamente alta y se promocionan como beneficiosos para la salud más allá de la nutrición básica.

• Comida Orgánica y local

La creciente preocupación por los ingredientes y la sostenibilidad ha impulsado la demanda de productos orgánicos y locales.

ALIMENTACIÓN ACTUAL EN MEXICO

La alimentación actual en México se caracteriza por una paradoja: aunque la comida tradicional es saludable la población consume cada vez más alimentos ultraprocesados, altos en calorías, azúcares y grasas, lo que contribuye a altos índices de sobrepeso y obesidad, problemas de salud y el desplazamiento de alimentos nutritivos como frutas, verduras y legumbres.

Esta tendencia se ve influenciada por la fácil accesibilidad de los ultraprocesados y una publicidad intensa que afecta a la población, especialmente a los niños.

ASPECTOS CLAVE DE LA ALIMENTACIÓN ACTUAL

- Dieta alta en ultraprocesados = La población consume más alimentos con alto contenido de calorías, grasas, azúcares y sal, que son de fácil acceso y bajo costo, desplazando a alimentos tradicionales.
- Bajo consumo de alimentos nutritivos = Se observa un consumo insuficiente de frutas, verduras y fibra dietética, como lo son los cereales integrales.
- Publicidad y ambientes obesogénicos = La publicidad y comercialización inapropiada de alimentos ultraprocesados generan "ambientes obesogénicos", que son una amenaza para la salud infantil.
- Inseguridad alimentaria = Una parte significativa de los hogares mexicanos experimentan inseguridad alimentaria, lo que agrava el problema de malnutrición, incluyendo desnutrición, carencias de micronutrientes y sobrepeso/obesidad.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PATRÓN ALIMENTARIO

- ° Acceso y costo de los alimentos = la dificultad de acceso a alimentos nutritivos y el alto costo de la canasta básica, incluyendo maíz y frijol, complican la alimentación adecuada, especialmente en sectores con desigualdad social.
- ° Globalización y cambios culturales = La adopción de dietas "globalizadas" y el cambio en los gustos de los consumidores, impulsados por nuevos estilos de vida, están modificando lentamente los patrones alimentarios, pero no siempre hacia una mejora nutricional.
- ° Sustentabilidad = cada vez menos gente mantiene una dieta con un insumo de proteínas principalmente vegetal, como el frijol; en cambio, tenemos un grupo muy grande, de más de la mitad de la población, que consume mucha carne. Esto nos dice que los impactos ambientales asociados a nuestra ingesta de alimentos serán muy altos y debemos pensar en cómo reducirlos.

Por eso es muy importante preservar la dieta tradicional que tenemos en México, que es muy rica y que funciona bien, tanto para las personas en su salud como parte del medio ambiente.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN SEGUN LA OMS

La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve una alimentación saludable en México a través del concepto de "Alimentación Correcta," que implica consumir una dieta balanceada y rica en frutas, verduras, cereales integrales y leguminosas, mientras se limitan las grasas saturadas, azúcares y sal.

México con su guía el Plato de Bien Comer, adapta estas recomendaciones universales al contexto cultural y a las necesidades de su población, enfatizando la importancia de la actividad física y la hidratación para prevenir enfermedades.

PRINCIPIOS GENERALES DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN SEGUN LA OMS

- Variedad y Balance = Incluir alimentos de todos los grupos en cada comida y consumir la mayor Variedad posible de alimentos.
- Consumo de Frutas y Verduras = Se recomienda consumir al menos 400 gramos diarios (unas cinco porciones) de frutas y verduras para asegurar una ingesta adecuada de fibra dietética y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles.

- Hidratación = Tomar al menos ocho vasos de agua potable al día.
- Actividad Física = Realizar al menos 30 minutos de actividad física diaria, como caminar
- Preparación Adecuada = Lavarse y desinfectar frutas y verduras antes de consumirlas o cocinarlas.

EL PLATO DEL BIEN COMER

El gobierno Mexicano, basándose en las recomendaciones de la OMS y la FAO, utiliza el Plato del Bien Comer como guía didáctica para comunicar los principios de una alimentación saludable. Este esquema promueve lo sig.

- Inclusión de Alimentos = En cada comida se debe incluir alimentos de los tres grupos principales = Frutas y Verduras; Cereales; y leguminosas y AaA
- Combina Cereales y Leguminosas = La combinación de cereales con leguminosas es una práctica que asegura una ingesta adecuada de proteínas
- Variedad Cultural = La dieta debe adaptarse al contexto cultural de México, considerando los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimenticios de la población

CONCLUSIÓN

En conclusión esta investigación nos ayuda a entender y comprender más a fondo el cómo es el consumo y hábitos alimentarios en la actualidad y las repercusiones que tienen tanto en los ecosistemas como en la salud pública.

También las diversas alternativas de hábitos alimentarios más "sanos".

Las problemáticas que nos ha traído consigo el consumo de alimentos en la actualidad tanto en nuestra nación como a nivel global.

y al como gracias a todo esto hemos olvidado nuestras tradiciones y cultura culinariamente hablando.

BIBLIOGRAFIA

- Home cooking in the global village: caribbean Food from Buccaneers to Ecotourists". Berg Publishers, 2000.
- Friedman, Harriet, and McMichael, Philip. "Agriculture and the state system: The corporate Takeover of food - Production - SAGE Publications, 2001.
- Pollan, Michael. "In Defense of Food: An Eater's Manifesto". Penguin press, 2008.