



Investigación Unidad 1.

Melannie Valeria Argueta Cruz

Universidad del Surasta

Lic. en Nutrición

4to. Cuatrimestre

Ing. Eduardo Enrique Arrasca Jimenez.

Tapachula, Chiapas a 27 de septiembre del 2025.

"ÍNDICE"

Introducción:.....	3
Resumen:.....	4
Temas:	
1.1 consumo de alimentos en la actualidad:...	5-6
Temas principales:	
Concepto de alimento:.....	7
Fuentes de alimento:.....	7
Composición general de alimentos:.....	8
Hidratos de carbono:.....	8
Grasas y lípidos:.....	8
proteínas:.....	8
Agua y electrolitos:.....	9
Vitaminas y minerales:.....	9
Composición típica de alimentos de origen animal:..	9
Composición de alimentos de origen vegetal:.....	9
Clasificación de alimentos:.....	10
Composición y propiedades de los alimentos:.....	10
Influencia de la globalización en la gastronomía actual:	11
conclusión:.....	12
Bibliografía:.....	13

"INTRODUCCIÓN"

Hoy en día el consumo de alimentos ha cambiado mucho en comparación con años pasados. La globalización, las redes sociales y el ritmo de vida acelerando han hecho que la manera en que comemos sea distinta: ahora tenemos acceso a comidas rápidas, productos procesados, pero también a opciones más saludables y a platillos de otras culturas han ido incorporando a nuestra gastronomía. Todo esto refleja cómo la alimentación se ha vuelto una mezcla de tradición, modernidad y nuevas tendencias.

"RESUMEN."

En la actualidad, el consumo de alimentos está marcado por la influencia de la globalización, el estilo de vida acelerado y las nuevas tendencias. La gente recurre con frecuencia a comidas rápidas y productos procesados, aunque también hay un creciente interés por lo saludable y lo natural.

Además, la gastronomía se ha enriquecido con platos de otros países, lo que refleja una mezcla entre tradición y modernidad en la forma de alimentarnos.

"CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA ACTUALIDAD"

El consumo de alimentos en la actualidad se caracteriza por una creciente inseguridad alimentaria mundial que coexiste con un aumento en el consumo de productos hipercalóricos, grasos y azucarados, mientras disminuye la ingesta de frutas, verduras y fibra, y se desperdicia un 40% de los alimentos producidos.

Además, las preferencias de los consumidores se inclinan hacia lo "natural", dietas a base de plantas, y la reducción de azúcar, mientras que las compras son influenciadas por opiniones en redes sociales.

Las redes sociales influyen en el consumo de alimentos mediante la exposición a tendencias, la imitación y la influencia del entorno virtual, moldeando así las preferencias y hábitos alimentarios de los usuarios. Esta influencia puede ser positiva, como la promoción de alimentos saludables, o negativa, al fomentar dietas restrictivas y una relación poco saludable con la comida, además de normalizar prácticas inseguras.

Aspectos positivos: promoción de hábitos saludables, conciencia alimentaria, información sobre restaurantes.

Aspectos negativos: cultura de la dieta y frustración, información no científica, normalización de conductas poco saludables.

Hay temas como patrones de consumo desequilibrados como:

- * Exceso de alimentos poco saludables:

Las dietas actuales suelen incluir demasiados alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares y sal, lo que es perjudicial para la salud.

- * Insuficiente consumo de alimentos nutritivos:

Al mismo tiempo, se consumen cantidades insuficientes de verduras, frutas y fibra dietética, esenciales para una dieta equilibrada.

Así también tenemos un impacto en la salud, como por ejemplo:

- * Enfermedades crónicas: La mala alimentación es un factor clave en el desarrollo de enfermedades crónicas, la obesidad y otros problemas de salud que afectan la productividad y el bienestar general.

- * Salud infantil:

La mala alimentación está teniendo un impacto perjudicial en la salud de los niños a nivel mundial, con altos porcentajes de desnutrición y obesidad.

"TEMAS PRINCIPALES A TRATAR"

1.1: Concepto de alimento:

Un alimento es cualquier sustancia líquida o sólida que aporta energía y nutrientes necesarios para la vida. En la actualidad además de la nutrición, se considera también su valor social, cultural económico y hasta simbólico (ejemplo: celebraciones con platillos típicos o moda de "comidas fit").

1.2: Fuentes de alimentos:

Tradicionales: carnes, cereales, frutas, verduras

Nuevas fuentes: sustitutos vegetales de carne (hamburguesas de soya, proteína de chícharo), algas, insectos comestibles.

Globalización: Ingredientes y platillos extranjeros ahora son comunes en nuestras cocinas.

Ejemplos:

De Asia: Sushi (diversas preparaciones de arroz y pescado) el pan Bao (Buns) es un panecillo asiático cocidos a vapor.

De America: Arepas (masa de maíz y queso) ceviche (pescado marinado en cítricos)

De Europa: pasta (innumerables formas y con diversas salsas) paella (arroz con mariscos).

1.3 Composición general de los alimentos:

Incluyen macronutrientes, micronutrientes y agua. En la actualidad, el reto es encontrar un equilibrio entre alimentos frescos y procesados para cubrir necesidades sin caer en exceso de azúcares, grasas y sodio.

1.4 Hidratos de carbono:

Hoy predominan los carbohidratos simples o refinados (pan blanco, refrescos, pastas rápidas) pero también se ha incorporado la cultura de los carbohidratos integrales como pan integral, quinoa, avena y arroz integral, gracias a influencias de la nutrición moderna.

1.5 Grasas o lípidos:

Se promueven las grasas saludables como el aceite de oliva (influencia mediterránea) el aguacate (México exporta al mundo) y pescados grasos (salmon, influencia nórdica y japonesa). También se popularizó el uso del aceite de coco y semillas (influencia asiática).

1.6 proteínas:

Aparte de la carne hoy se consume más: proteínas vegetales: tofu tempeh (origen asiático).

Quinoa y amaranto: superalimentos andinos que se integraron a la dieta internacional.

Platillos globales: sushi (Japón), shawarma (Oriente Medio), tacos (influencia libanesa en México).

1.7 Agua y electrolitos:

Aunque el agua pura sigue siendo esencial, las bebidas globalizadas (refrescos, energéticas, bebidas isotónicas) han ganado espacio.

También se han introducido bebidas de otras culturas como el té de matcha (Japón) o la kombucha (China, popularizada en occidente como bebida probiótica).

1.8 Vitaminas y minerales:

Los déficits actuales han empezado a impulsar la inclusión de superfoods:

- * Acai y chía (Sudamérica).
- * Kale y espinaca (occidente moderno).
- * Cúrcuma y jengibre (India y Asia).

1.9 Composición típica de alimentos de origen animal: carne, huevo, pescado y lácteos siguen siendo base, pero se han diversificado:

- * Salmon, atún y mariscos (influencia japonesa y mediterránea).
- * Quesos europeos, como, mozzarella, gouda, parmesano, que han sido comunes en pizzas, pastas y ensaladas.

1.10 Composición de alimentos de origen vegetal:

- * Legumbres: frijoles, lentejas, garbanzos, (cada vez mas valorados en hummus, curry, falafel).
- * Cereales: quinoa (Perú / Bolivia), bulgur y couscous (Oriente medio), arroz jazmín y basmati, India.
- * Verduras: como brócoli, col rizada, kale, aguacate, son universales.

1.11 Clasificación de los alimentos :

- * por función : anabólicos, constructores, reguladoras
- * por nivel de procesamiento : frescos, procesados, ultraprocesados.
- * por cultura : La globalización hace que en un mismo país convivan tacos, sushi, pizza, hamburguesas y Shawarma como parte del consumo diario.

1.12 Composición y propiedades de los alimentos : Además de los nutrientes, hoy se busca:

- * propiedades funcionales : (probióticos, antioxidantes).
- * Alimentos fusionados : sushi con aguacate, pizzas con ingredientes mexicanos, hamburguesas vegetarianas.
- * Rapidez y conveniencia : alimentos listos para consumir o de fácil preparación.

"INFLUENCIA DE LA GLOBALIZACIÓN EN LA GASTRONOMÍA ACTUAL"

En la actualidad la dieta de muchos países ha incorporado platos internacionales:

- * Japón: sushi, ramen, té matcha.
- * Italia: pizza, pasta, lasaña.
- * EE.UU: Hamburguesas, hot dogs, comida rápida.
- * Medio Oriente: kebabs, shawarma, hummus falafel.
- * China / Asia: Arroz frito, rollos primavera, dumplings.
- * India: Curry, chai, especias (Curcuma cardamomo).
- * América Latina: quinoa, acai, tamales, tacos.

Esto ha transformado la forma en que consumimos alimentos: la mezcla cultural ha enriquecido la gastronomía, pero también ha aumentado el acceso a **comida rápida y ultraprocesada**.

El consumo de alimentos en la actualidad es un reflejo de la globalización y los cambios sociales: tenemos acceso a una gran variedad de ingredientes y platos de todo el mundo, lo cual enriquece a nuestra dieta.

"CONCLUSIÓN"

En conclusión, la manera en que nos alimentamos hoy refleja los cambios de la sociedad: rapidez, globalización y también una búsqueda por lo saludable. Aunque la comida rápida y procesada forman parte del día a día, cada vez hay más conciencia sobre elegir mejor lo que comemos. Al final, nuestra alimentación combina lo tradicional con lo moderno y muestra cómo la cultura y el estilo de vida influyen directamente en la mesa.

"LINKFOGRAFIA"

Alimentación en la actualidad: <https://www.aifuturo.com>

Alimentos en la actualidad: <https://www.ingredion.com>

consumos de alimentos ultraprocesados: <https://scielo.com>

mala alimentación : <https://cardiosalud.org>.