

45

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

U N A M

ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL
E N T S



LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS EMPLEADOS
UNIVERSITARIOS COMO FACTORES
DETERMINANTES EN SU SALUD

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADO EN TRABAJO SOCIAL

P R E S E N T A :

ANDRÉS PÉREZ GARCÍA

DR. SATURNO MACIEL MAGAÑA
DIRECTOR DE TESIS



México, D.F. 2001



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A Dios por brindarme la entereza, aplomo y fuerza para afrontar cualquier embate de la vida, permitiéndome culminar este capítulo, con impetu y ávido siempre por conocer y descubrir siempre nuevas cosas, por bendecir mi camino día y noche, otorgándome la oportunidad de aceptar cuando he errado y levantarme nuevamente.

A mis padres

Por su amor, sus consejos, comprensión, apoyo y cariño durante todo este largo camino, en la construcción de mi formación profesional, por enseñarme a no flaquear en aquellos momentos de incertidumbre; gracias por caminar junto a mí desde muy temprana hora, exhortándome a emprender cualquier proyecto con ahínco y entusiasmo, con la esperanza de que a la postre todo estará mejor. Hoy mi mejor deseo para ustedes y como muestra de mi agradecimiento a todos esos días, es lograr que este hermoso momento perdure siempre en su memoria.

Gracias.

A Lic. Alberto Menéndez Guzmán

*Por su confianza para permitirme colaborar con usted,
y tener el privilegio de haber aprendido las mejores
clases de la vida en el aula, que jamás podré olvidar y
llevaré siempre, por conocer a tan maravillosa
persona.*

Al Doctor Saturno Maciel Magaña

Por su apoyo y sus consejos en toda mi trayectoria universitaria, gracias por brindarme su amistad, que contribuyo a la realización de este trabajo, a su responsabilidad y seriedad que mostró en todo momento.

Porque a pesar de las fuertes adversidades que he enfrentado cotidianamente , nunca he desistido la idea de culminar mi sueño en trascender y dejar algún indicio mí por la vida.

Andrés Pérez García.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO 1	9
1. El comportamiento del consumidor	
1.1 Concepto de Consumo	17
1.2 Actitudes del Consumidor	18
1.3 El Consumo como determinante en la alimentación	19
1.4 Conducta del Consumidor	21
1.4.1 Hábitos del Consumidor	23
1.4.2 Tipos de consumidores	26
1.4.3 Motivos de Compra	28
1.4.4 Crisis actual en el consumo de alimentos.	30
CAPITULO 2	
2. La alimentación humana piedra angular del desarrollo	34
2.1 Concepto de Alimento	36
2.1.1 Clasificación de los alimentos	38
2.1.2 Alimentos de origen vegetal	42
2.1.3 Alimentos de origen animal	44
2.1.4 Condimentos, Aditivos, Bebidas	46
2.2 Necesidades expresadas en términos de la alimentación	51
2.3 Calidad de Alimentos y su importancia	52
2.4 Red de la Alimentación	53
2.5 Concepto de Salud	54
2.6 Alimentación, Nutrición, Nutrimientos y Metabolismo Celular	54
2.7 Concepto de Nutrición	56
2.8 Normas mínimas sobre requerimientos en calorías y nutrimentos	56
2.9 Clasificación de los hábitos alimentarios	60
2.10 Productos de Consumo	62
2.11 Valores Nutritivos	64
2.12 Digestibilidad de los alimentos	65
CAPITULO 3	
3. Efectos de una ingestión deficiente de calorías o nutrimentos	68
3.1 La mal nutrición	69
3.1.1 Enfermedades carenciales	70
3.1.2 Causas de las enfermedades carenciales y de la mal nutrición	71
3.2 Tipos de enfermedades más comunes originadas por tener un alto consumo de lípidos	71
3.3 Riesgos mas frecuentes en la salud por consumo excesivo de alimentos con alto grado de colesterol	73

CAPITULO 4	
4. La Alimentación del personal del Departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería	80
4.1.1 Hábitos alimenticios en los empleados de la Facultad de Ingeniería.	106
4.2 Consumo preferente en personas de 40 años o más	119
Conclusiones	133
Sugerencias	137
Anexos	139
Bibliografía	140

INTRODUCCIÓN

En el mundo actual existe una gama de productos destinados a la alimentación, que se han estado incorporando paulatinamente en la dieta, a partir del intercambio con otros países; la situación se ha tornado, entre los que establecen los precios de los artículos, y condicionan el acceso al mismo a ciertas clases sociales, lo que ha originado en algunos casos desnutrición, por no contar con el suficiente ingreso que permita alcanzar el nivel óptimo de nutrición, creando lamentablemente hábitos inadecuados que van deteriorando el estado de salud de la persona, en términos generales el ingreso es quien restringe el poder adquisitivo, en razón de que si la persona tiene la oportunidad de adquirir los productos suficientes para conformar una alimentación idónea. Es importante destacar que dentro del ámbito alimenticio, debe incluirse lo económico, social, cultural y político lo cual está vinculado con la demografía, esto quiere decir que mientras aumenta la población disminuye la disponibilidad de alimentos, situación que aqueja a diversos países en vías de desarrollo. El patrón alimentario que posee nuestro país proviene de la influencia permanente de algunos productos que integran la dieta del mexicano, entre ellos el maíz, resistente ante cualquier embate del tiempo, otro factor importante son los cambios sufridos en el interior de la estructura familiar que tienden a modificar la habitual organización de consumo, estableciendo limitaciones producto de la distribución del ingreso; el plano nutricional en México es desproporcional, desequilibrado por la inequidad de la percepción económica que afecta en última instancia a la clase más pobre, este patrón alimentario contempla además las estrategias del como se hará de rendir mejor el gasto.

El patrón de ingestión de alimentos es condicionado por la presencia de diversos productos básicos, que son dominantes dentro del esquema de consumo, a su vez cuenta con distintas orientaciones, una de ellas es de índole social, originada de la división del ingreso y la otra de acuerdo a la población y su entorno, donde aceptan e incorporan modificaciones del exterior, formando una homogenización en el mercado. De cualquier forma la rescisión económica que padece nuestro país actualmente tiende a mermar las posibilidades de consumo en algunos estratos sociales, aun cuando existan oportunidades de adquisición, esta siempre estará condicionada de la percepción económica.

Un consumidor mantiene siempre la idea de que el producto o artículo en cuestión cubrirá su necesidad, sin contemplar antes el despliegue de información de los diversos medios de comunicación, a través de etiquetas llamativas y simbología del artículo que lo impulsa a actuar y mostrar distintas reacciones una vez que ha vivido una experiencia directa con el producto, por lo general algunas compras provienen de un hábito arraigado que se ha heredado en el seno familiar induciendo a la gente a consumir en demasía un alimento en particular, sin considerar el perjuicio en su salud

El propósito de esta investigación esta encaminado a la implementación de un programa educativo por parte del Lic. en Trabajo Social, quien asumirá la tarea de orientar al personal que actualmente labora en la Universidad Nacional Autónoma de México, con la intención de persuadirlo a consumir aquello que realmente lo beneficie y lo haga rendir mejor en su trabajo, cabe señalar que la inclusión del trabajador social es importante, ya que cuenta dentro de su formación académica el haber trabajado con grupos, lo que le permite desarrollar estrategias, que lograrán un mejor acercamiento con la gente, al mismo tiempo tendrá la posibilidad de sugerir en la compra artículos que sean necesarios en su alimentación, para evitar el desperdicio, impulsara la cultura de aprender a consumir lo idóneo para preservar la salud, en conjunto con la Dirección General de Servicios Médicos, quien mantendrá estrecha comunicación con este profesionista para los fines de esta investigación. Lo ideal es disminuir el numero de personas que contraen enfermedades cardiovasculares entre otras, que por algunas razones ignoran lo que es dañino a su organismo; la intención de este trabajo es intentar erradicar los patrones erróneos alimenticios que han mantenido durante mucho tiempo los trabajadores de esta Institución, poniendo en riesgo su salud, valorar las propiedades que cada alimento brinda para fortalecer el cuerpo. Lo primordial será concientizar y sensibilizar a los empleados sobre su costumbre de alimentos a través de acciones concretas que inscriben dentro de la propuesta que se menciona a lo largo de este trabajo.

Considero correcta la intervención del trabajador social, ya que es capaz de tener amplio manejo de los problemas sociales y otorgar alternativas en pro de un grupo de personas, además de que posteriormente podría servir de modelo este programa, para aplicarse en otras instancias o dependencias del gobierno, ya que no solo es un caso exclusivo de la UNAM. Su actuación de este profesionista se circunscribe a las relaciones sociales concretas y su incidencia en los individuos y grupos de sectores populares, la finalidad de Trabajo Social es

la intervención en los hechos reales, produciendo acciones de tipo asistencial y promocional destinadas a mejorar las condiciones y situaciones sociales que enfrenta, y a contribuir a la solución de los problemas que encara, además de emplear métodos de educación con la firme intención de ubicar al individuo; es una profesión con enorme potencial crítico.

“El Trabajo Social posee un cuerpo de conocimientos que hace parte de las ciencias sociales, de nivel superior, que opera en la sociedad como una práctica calificada, con un nivel ocupacional correspondiente a los estratos sociales medio y medio bajo”¹

¹ Carlos Urrutia Boloña "La investigación social en la práctica del trabajo social" editorial humanitas Pag. 31

FUNDAMENTACION DE LA ELECCION DEL TEMA

Con el propósito de conocer la alimentación de los trabajadores de la UNAM, en particular los empleados del departamento de Ingresos Extraordinarios, de la Facultad de Ingeniería, que acostumbran realizar sus compras en cualquier tienda de autoservicio, los efectos secundarios que se producen con el tiempo, derivado de los hábitos alimenticios que mantienen, surge la inquietud por realizar esta investigación la cual tiene como finalidad dar a conocer el comportamiento del consumidor universitario hacia determinados artículos que se encuentran en el almacén donde acostumbran comprar, como las posibles alteraciones en su salud que se originan al ingerir excesivamente alimentos con un alto grado de grasas, los daños que se provocan posteriormente en el organismo, así como la forma que tienden estos alimentos a influir en la vida diaria de la persona que los consume en forma desmedida, su promedio de vida, el rendimiento laboral en el trabajo, derivado del consumo de los mismos que forman parte de su dieta, clasificar los artículos que adquieren identificando las propiedades alimenticias que estos brindan, y las posibles causas de mortalidad que se dan en los trabajadores universitarios por la ingestión en alimentos con alto contenido en colesterol. Con los resultados de esta investigación se pretende informar a los trabajadores universitarios sobre los daños que a la postre son producidos por una inadecuada alimentación, también se proporcionan sugerencias de como llevar una vida sana. La mayoría de empleados que laboran dentro de la UNAM debido a la premura de tiempo con el que cuentan en ocasiones, acostumbran llevar un ritmo alimenticio deficiente que trae consecuencias graves en su salud, es por esta razón que considero importante la intervención del Licenciado en Trabajo Social, con el propósito de difundir lo que muchos trabajadores desconocen y estableciendo un régimen sano en el comer, mediante la implementación de un programa de difusión colectiva, acerca de la adecuada ingestión de alimentos que deben mantener las personas con el fin de preservar su salud, esta información se pretende difundir en la mayor parte de las dependencias, facultades e institutos de la UNAM, en donde serán beneficiados las personas a quien dirijo mi investigación y demás personal que labore en esta Institución, modificando patrones de conducta alimenticia. Cabe destacar que el interés por emprender este estudio surge a partir de la realización de mi servicio social en la Dirección General de Servicios Administrativos de la UNAM y al percatarme de los productos que incluyen en su

alimentación la mayor parte de las personas en forma tradicional, me surgió la necesidad de educar alimentariamente al trabajador universitario, y evitar trastornos irreversibles en su salud.

OBJETIVO GENERAL: Establecer el impacto que trae consigo con la alimentación la adquisición de determinados artículos, en el rendimiento diario y salud del trabajador universitario.

OBJETIVO ESPÉCIFICO:

- 1.- Conocer la repercusiones que se generan en su salud, de acuerdo al tipo de alimentación que cada empleado universitario mantiene actualmente.
- 2.- Identificar artículos que tienen mayor demanda por parte del empleado universitario que visita cualquier tienda de autoservicio.
- 3.-Proporcionar elementos que tiendan a mostrar el comportamiento del consumidor universitario.
- 4.- Impulsar programas de difusión adecuada de alimentos en coordinación con la Dirección General de Servicios Médicos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El consumo es una actividad que emprende todo ser humano a fin de satisfacer alguna necesidad, la mayoría de las ocasiones la gente acude a un determinado lugar con el firme propósito de abastecerse y simultáneamente no merme en su economía, obteniendo un mejor rendimiento de su ingreso familiar, logrando tener los satisfactores que necesita para su alimentación. Un gran número de personas no son informadas acertadamente en relación a lo que debe consumir o quizás no existe la suficiente difusión sobre la clase de productos que adquiere en alguna tienda de autoservicio. Los alimentos constituyen la principal fuente de energía que recibe el cuerpo humano para emprender cualquier actividad, o mantener un buen estado de salud, sin embargo si tomamos en cuenta que en algunas ocasiones no son los adecuados o existe un excesivo consumo de algún artículo en particular, esto tiende a originar serios problemas en la salud, como hipertensión arterial, infartos cardiacos, diabetes, sobrepeso que con lleva esta última a provocar diversas enfermedades, incluso hasta la muerte, si no se mantiene un control estricto, por otro lado el ritmo de vida que en ocasiones mantienen los empleados que laboran en la UNAM, aunado al estrés cotidiano, y alimentos que adquieren para su consumo familiar constituyen un riesgo en su salud, que podría desencadenar en el deceso de la persona, por ello es necesario educarlo oportunamente de lo que consume para satisfacer su alimentación y simultáneamente brindarle una mejor calidad de vida.

HIPOTESIS DE TRABAJO

1. El hábito alimenticio arraigado de cada empleado universitario determina su tipo de

Variable Independiente

alimentación

Variable Dependiente

UNIVERSO DE TRABAJO:

Esta investigación estará dirigida al personal que labora en el área de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería, de la Universidad Nacional Autónoma de México; los cuales son 20 en total.

ESPACIO

Se realizará la investigación antes citada en el departamento de Ingresos Extraordinarios del Edificio Principal de la Facultad de Ingeniería, ubicada dentro del campus Universitario.

TIEMPO

Esta investigación se realizará durante el periodo comprendido de Agosto – Septiembre del año 2000.

1. METODOLOGÍA DE INVESTIGACION

El método a emplear en esta investigación será el deductivo, que nos permitirá determinar los hechos más importantes del fenómeno que se abordará para su estudio, a su vez brinda la oportunidad de deducir las relaciones constantes de la naturaleza uniforme que den lugar al mismo y con base en las deducciones será viable la formulación de la hipótesis, que será comprobada mediante la observación de la realidad; es importante destacar que para la obtención de los datos requeridos en lugar de aplicar una encuesta a toda la población, solo se tomara en este aspecto al área de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería.

2. TECNICAS DE INVESTIGACION

- 1.- Técnica de entrevista.
- 2.- Observación
- 3.- Investigación Documental

3. INSTRUMENTOS

- Encuesta
- Ficha de Trabajo
- Ficha Bibliografica
- Diario de campo

METODO DE PRESENTACION

Para el análisis de los datos se utilizará el método estadístico que consistirá en elaborar frecuencias absolutas relativas de la información obtenida, que a su vez nos conducirá a la tabulación de datos, para posteriormente llevar a cabo el análisis de los resultados y presentación de los mismos, que se recaben del instrumento; aplicado dentro del departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería de la UNAM, para ello se emplearán gráficas, porcentajes para determinar el comportamiento de la población de estudio, mostrando de forma clara y precisa la información, que coadyuvará a la interpretación de la misma.

TECNICAS DE PRESENTACION

Se emplearan técnicas estadísticas como:

- 1.- Porcentajes
- 2.- Gráficas

CAPITULO 1

El comportamiento del consumidor



1. EL COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR

Al hablar del comportamiento del consumidor se entiende que es la actitud que el individuo ejerce al usar, evaluar, utilizar y comprar un artículo con el fin de satisfacer sus necesidades, el consumidor compra sobre una base regular, determina el éxito o el fracaso de muchas industrias. Es un subconjunto de la conducta humana; el consumidor resulta ser un individuo imprevisible, variable en sus decisiones de compra, con firmes influencias de lo que consume adquiere sus productos, por aspectos psicológicos y ambientales: busca en un producto satisfacer sus necesidades, además de jugar un papel importante en la mercadotecnia porque determina el fracaso o éxito de un producto. El comportamiento que asuma un consumidor es motivado por las características que ofrezca el producto, de este último resalta la presentación, envoltura, envase, utilidad, rendimiento, precio, su difusión a través de la diversidad de medios de comunicación. Es parte esencial el estudio del comportamiento del consumidor en la mercadotecnia porque permite medir el grado de comercialización potencial de un producto, así como conocer el ciclo de vida del mismo, propicia la segmentación del mercado.

El concepto de comportamiento del consumidor para su mejor comprensión y entendimiento mantiene sus bases en leyes y teorías propuestas por otras ciencias importantes como la Psicología, porque se toma en cuenta la personalidad del individuo, del cual incluye carácter, temperamento, memoria, emociones, etc., de la sociología la forma en que el individuo opera dentro de la sociedad y este como es influenciado por el grupo al que pertenece, de la antropología porque el individuo adquiere costumbres cotidianas o usuales de su familia, así como creencias y finalmente de la economía la manera en que busca maximizar mejor sus fondos², no es el hecho de observar que compra la persona sino ¿por qué? y con que frecuencia lo realiza. El comportamiento del consumidor surge en todas las etapas de la compra; antes de la compra, durante la compra y después de la compra. Los mercadólogos siempre especulan en cuanto a los factores psicológicos que motivan a que el comprador gaste su dinero; considerando que el consumidor pertenece a una determinada comunidad, nacionalidad, grupo social, y región, lo cual lo hace diferente de preferencias, desarrollando antipatías y simpatías sobre algo. Un artículo cuando se adquiere se destaca la forma en que despierta los sentidos del consumidor, como el gusto, el tacto, la vista.

² León G. Schiffman "El comportamiento del Consumidor" 3a Edición 1991 Págs. 14 y 15

La forma en como se comporta el comprador deriva de su condición social y las características de su personalidad que la constituye aspectos físicos, mentales y culturales.

El consumidor como adquisidor de diversos productos al momento de efectuar una compra mantiene dos posturas, una de ellas es de ser usuario único del artículo que adquirió para su persona o para el consumo de los miembros de su familia, estableciendo así que no siempre en todos los casos es él quien tomará individualmente las decisiones de compra, tampoco será quien efectúe la compra real del producto, en este proceso intervendrán las necesidades, recursos y opiniones de los miembros que conforman la familia.

El consumidor es abordado por infinidad de estímulos tanto externos como internos, realiza sus compras en ocasiones por impulso, cuando adquiere algo se compone del gusto, la necesidad y la posibilidad. Cada consumidor posee una representación e imagen del mundo que les rodea, por tal razón no desea ser interrumpido al momento de comprar.

Es notable que todas las acciones del consumidor son siempre influidas por los mercadólogos quienes estimulan al cliente a que actúe de acuerdo a los patrones que se presentan en los comerciales, como en anuncios, etc. Los anuncios por lo regular tienden a mostrar como reaccionaría ante la adquisición de un nuevo bien, como un coche, casa, etc., aunque debe tenerse presente que después de todo la vida del consumidor es invadida por múltiples compromisos sociales que incitan a consumir más.

“Cada compra es la imagen del propio consumidor, de sus anteriores compras, de sus experiencias previas, de lo que tienen los demás y compran”³

El proceso de compra recibirá el nombre de acto de compra y en él intervienen:

El iniciador: es la persona que toma la iniciativa de compra.

Influenciador: Quien va a influir en las decisiones de la compra final

Comprador: Será aquel quien efectúe la compra real.

Usuario: Serán los beneficiados de lo adquirido.

También es importante mencionar que en este proceso se incluyen las siguientes preguntas:

¿Qué compra?

¿Quién compra?

¿A donde compra?

¿Cuándo compra?

¿Porqué compra?

Todo consumidor maneja en primera instancia la calidad que brinda el satisfactor, después el tamaño del producto o forma del mismo, la marca del satisfactor, el lugar donde se adquirirá, la cantidad y la forma de pago.

En general la gente consume de acuerdo al grupo social de pertenencia, su grado de preparación, las compras difieren de una clase a otra, en las de mayor posición social lo harán con el fin de obtener respeto de los demás.

Debe considerarse que el consumidor busca plena identificación con el producto, carecen de análisis de compra se ven impactados por la simbología del artículo, imagen del mismo aunque el contenido no lo sea. no son tan minuciosos algunos de ellos, como también son impulsivos y emocionales

La actividad del consumo tiende a ser de índole intencional, motivada por las creencias de cada consumidor, con el firme propósito de lograr la satisfacción y felicidad del comprador, aunque en ocasiones no sabe como conseguir este fin, a pesar de que está consciente de sus necesidades suele ser persuadido para adquirir otro artículo. El consumidor se encuentra rodeado de diversos productos que cumplen sus deseos, pero no sus necesidades, suele desear algo y simultáneamente adquirirlo aunque no lo necesite, como una cajetilla de cigarros³, sus compras están orientadas al grupo o afiliación que desea pertenecer. Sus necesidades deberán ser atendidas de forma aceptada por la sociedad. es aquí donde intervendrá el ego, será el mediador entre el ello, que usualmente exige la atención inmediata a la necesidad de forma instintiva sin importarle la forma. mientras que el ego consistirá en la sensatez de la razón.

En los consumidores no es suficiente el deseo para comprar un artículo determinado. El cual puede ser latente en tanto tenga conocimiento de las potencialidades de dicho producto y lo que este puede hacer por él, sin embargo este deseo puede convertirse en pasivo cuando existan factores disuasivos que lo desanimaran a efectuar una compra; puede estar consciente de necesitar el artículo, pero el precio, las falsas creencias y razones excluyentes

³ Stewart Henderson "Como se comportan los Consumidores" Pág 11 orig (Ruth P Mack)

⁴ John Shaughnessy "Porque compra la gente" ediciones Diaz Santos Pág 15 1989

(obligaciones morales) logren que el consumidor evite realizar aquella compra. En cuanto al precio del artículo no está condicionado por el desembolso que tenga que hacer por el mismo, sino porque rebasará su capacidad de gastar que tenía contemplado, otro aspecto a considerar son las falsas creencias sobre el producto, con respecto a su manejo, su utilidad, su duración, su efectividad. continua dentro de este proceso las creencias ciertas del artículo a adquirir, algunas de ellas inhiben la compra, pero no son ciertas o falsas en el momento de realizarse la transacción, sino a futuro⁵ en razón de que el producto tienda a ser sustituido por otro de mayor novedad.

El consumidor se reprime en el instante de la compra, en ocasiones producto de las normas sociales o religiosas que prevalecen. El comprador adopta una conducta de aprobación social cuando adquiere alguna mercancía. Existe la posibilidad en el consumidor de prometer no comprar un producto en concreto y posteriormente surgir en él sentimientos de culpa o de ansiedad, puede adquirirlo y no utilizarlo por falta de capacitación del artículo o desconocimiento del mismo, o por carecer de las facilidades complementarias como contar con luz o energía eléctrica, agua, etc..

El consumidor es movido por sus motivos y actos intencionales planificados. Un comprador adquiere lo que necesita excepto, cuando prevalezca una causa de fuerza mayor que le impida hacerlo. La compra es intencional y racional, debe estar basada en razones inteligibles, en caso contrario nadie actuaría de esa forma, el consumidor elige la marca con la convicción de que ésta satisfaga sus necesidades, a su vez esta persigue diferentes perspectivas las cuales son:

- Que necesidades deseaba cubrir con la obtención de la marca determinada
- Tener una intención es poseer un deseo en mente, lo que conlleva a actuar propositivamente y a la postre sea capaz de cubrir las necesidades requeridas

El acto de compra se encuentra regulado por reglas que determinan si una compra es buena o mala, con el propósito de evitar errores y decisiones inadecuadas estas actúan como normas empíricas dentro del individuo, la cual se divide en 2: positivas y negativas, las primeras se

⁵ John Shaughnessy "Porque compra la gente" ediciones Diaz Santos Pág. 33 1989

refieren a desaprobación cualquier compra que se efectúe a ciegas, mientras que las segundas es lo contrario. Las reglas imponen condiciones de acuerdo a la prioridad de los objetivos, esto se aprende mediante la educación y las experiencias. La forma más común en la gente de seguir una regla es a través de los siguientes cuestionamientos:

¿Me gusta?

¿Tengo zapatos para combinarlos con él?

¿Me sienta bien?

¿Lo tengo yo?

¿Merece la pena?

Cada acción del consumidor estará relacionada estrechamente con sus propias necesidades. Ahora bien las reglas son vistas en el momento de conocer las razones de compra de cada consumidor

La elección de un producto o artículo que resulte acertada y no conflictiva se denominará simple. proviene de una escasa deliberación sobre prioridades de objetivos. La educación y la toma de decisiones difieren una de la otra, en tanto que en la primera implica una profunda reflexión para decidir que opción se selecciona, mientras que en la segunda solo se trata de conveniencia para ubicar el producto.

La elección de un determinado producto deriva de 3 importantes aspectos⁶:

1. Por hábito que depende de la práctica o fidelidad a una marca o producto
2. Al azar se refiere a por antojo o bien aleatoriamente
3. Preferencia Intrínseca solo el atractivo subjetivo del artículo

Los consumidores al estar de acuerdo con su marca buscarán no apartarse de ella, excepto cuando se ha presentado el engaño por promesas exageradas de otros productos. La información entera sobre una marca determina su preferencia, los consumidores recogen y evalúan la información para poder llegar a una determinación, incluso puede considerar las marcas que se ofrecen equivalentes entre sí, en lugar de detectar en las mismas diferencias significativas, mantener la creencia que pueden emplearse en funciones similares.

Existen otro tipo de compras que se dan en el consumidor, basadas en las preferencias intrínsecas del producto, las cuales están cimentadas en los gustos de cada persona, esta tiene mayor relevancia en el momento de comprar, porque no hay deliberación para llegar a una

⁶ John O' Shaughnessy " Por que compra la gente" ediciones Diaz Santos 1989 Pág. 38

decisión final; no todas las compras que realiza una persona son razonadas. En muchas ocasiones los consumidores intentaran ser racionales en el momento de decidir un producto o bien, según el grado de razonamiento que cada persona posea dependerá de sus capacidades individuales, como de sus prejuicios emocionales inconscientes. Incluso cuando la mayoría de los compradores intenten actuar sensata y objetivamente podrán entrar en desacuerdo con otras personas que no comulguen con sus ideas y creencias.

El consumidor siempre toma en cuenta como elemento principal la publicidad, para decidir, además de resultar una arma valiosa que contribuye a informar de forma creativa la existencia de un artículo.

El consumidor es diverso como los productos, varía en preferencias de acuerdo a edad, sexo, por lo cual sus necesidades serán distintas, siempre estará a merced de los mercadólogos, confía plenamente en lo anunciado y prometido por la mercadotecnia, reacciona de forma impulsiva, teniendo en él gran impacto los colores que los productos muestran, se aboca esencialmente más a la envoltura del producto que al contenido. El color de la envoltura suscita en la mayoría de los consumidores una reacción inmediata, en pocas palabras el producto no necesariamente debe cubrir las necesidades íntimas, solo es un medio para afrontar la vida unido al gusto y satisfacción. En realidad lo que pretenden los mercadólogos es lograr que ningún producto sea inadvertido ante los ojos de miles consumidores, a través del diseño de presentación creativa e innovadora que despierte interés, se fabrican productos donde se tiene la completa certeza que la envoltura tendrá éxito.

Cada producto es colocado estratégicamente con el fin de llamar la atención del comprador, además de que cada consumidor tendrá una interpretación subjetiva del mismo. Otro aspecto es la publicidad que ha cobrado mayor importancia, y es apoyada por los propios medios de comunicación, que omiten su labor informativa convirtiéndose en deformadores de la opinión de los consumidores al mentir y falseando sobre la eficacia de los productos, transformándose en un gran negocio lucrativo, lo primordial es vender sin considerar la calidad, reforzado esto mediante las campañas publicitarias en el lanzamiento de cualquier artículo, aquí es preciso indicar la intervención de algunas ciencias como la psicología, sociología, estadística y administración quienes contribuirán a obtener mejores ganancias.

Cuando se realiza la compra cabe la posibilidad de presentarse completa satisfacción con la marca comprada o insatisfacción con alguno de los componentes de la marca. El cliente sabe

con anticipación de la inconformidad que le provocará posteriormente, la satisfacción no es condición para comprar el artículo. aun en la actualidad siguen vendiendo y comprando marcas que generan inconformidad al no contar con sustitutos mejores que reemplacen las funciones que realiza un artículo en particular o cumpla con lo prometido. El producto o marca al estar orientado a cubrir necesidades propias del consumidor, no significa que genere completa satisfacción después de haberse consumado el acto de compra. Si existió agrado con la marca al momento no necesariamente volverá a comprar la misma: las compras se hacen por la disponibilidad existente, aunque pueden existir ofertas atractivas que lo inviten a comprar determinado producto. El comportamiento que se observe en la compra será un proceso de aprendizaje que permitirá conocer lo que espera del producto

Cuando el consumidor mantenga dudas acerca del producto que va a adquirir, tomará en cuenta las alternativas que se le brindan, evaluará la importancia de la compra para llegar a una decisión. El momento de selección del artículo o producto, es pasar a preferir lo que en realidad se va a comprar, es entonces cuando su decisión no habrá sido simple, sino el resultado de una profunda deliberación. Es importante señalar que la compra real podrá ser contraria a las inclinaciones iniciales que se tenían previstas. El aprendizaje siempre modifica las creencias iniciales del producto.

La publicidad es ahora el control social, porque condiciona, persigue y acorrala al consumidor en la toma de decisiones. Dentro del proceso de compra se da una conducta que se conoce con el nombre de disonancia que consiste en la elección ante dos productos con similares características, ya sean buenas o malas, provocando a la postre insatisfacción al elegir el producto que no haya ofrecido cualidades buenas y perdió las del otro artículo, posteriormente el comprador llega a justificar su decisión al expresar razones adicionales que apoyan su proceder.

Existen productos que traen consigo consecuencias negativas implícitas al adquirirlos como es el caso de cuando una persona adquiere un producto de estatus y se arrepiente por sentirse ostentoso. Generalmente cuando se aspira alcanzarla y evitarla esta conducta origina un conflicto de propuesta –evitación, es ahí donde intervendrán los mercadólogos; harán constar al cliente que merece adquirir aquel artículo sin temor a sentirse culpable. En esta parte la

publicidad además de resaltar la existencia del bien, se vuelve un servicio que los consumidores desean pagar, ya que la información pagada reduce el tiempo de búsqueda.

La publicidad induce al consumidor a creer en las propiedades mágicas o inexistentes que tienen los productos. Las personas efectúan sus compras sin tener la intención en mente, mientras otras casi son arrastradas al lugar de compra, el resultado de la compra puede ser funcional o tangible y hedonista o intangible. La compra es placentera en el momento de que el centro comercial se transforma en un punto de encuentro de los habitantes de ese lugar o región, para disfrutar del tiempo libre y ser el espacio de convivencia entre los adolescentes, aunado a la seguridad que brinda a las personas de edad avanzada, la gente siempre le agradecerá sentirse importante, prefiere el buen trato.

El acto de compra es una actividad que la mayoría de las personas disfruta, además de ser importante para cada individuo. Hoy en día se presentan diversas opciones para realizar compras con el propósito de abastecer su despensa o comprar algún producto que requieran.

Los centros de compra se han convertido en lugares de esparcimiento que incluye algún tipo de atracción para niños, dándole una imagen más atractiva al consumidor. Los productos ostentan una personalidad bien definida fabricada por la misma publicidad. la gente se muestra ávida por experimentar las cualidades que ofrecen los productos por arte de magia, y si logra el artículo satisfacer la necesidad se vuelve en una marca para toda la vida, de la cual en la mayoría de los casos siempre mostrará lealtad, aunque también puede perderse el interés sobre la marca elegida cuando exista alteración de la imagen.

Es posible que el consumidor tome juicios instantáneos cuando tenga escasa información del producto, o requiera demasiado tiempo para deliberar finalmente, acostumbra manejar de forma precavida y minuciosa la información del artículo, sopesando las ventajas y desventajas que brindan para tomar una decisión final. Un comprador posee un amplio repertorio de estrategias de decisiones, que solo aplica según la importancia de la compra, es preciso recordar que no todas sus compras que efectúa provienen de un proceso constructivo de racionalización, porque todo el tiempo estaría determinando si fue lo conveniente aquello que adquirió o no

“En vez de matar una hormiga, con un palo los consumidores adecuan su grado de esfuerzo cognitivo a la tarea que merezca su importancia”⁷

⁷ Michael R. Solomon “El Comportamiento de los Consumidores” Pág. 269

Como se ha observado su proceso de compra esta en constante toma de decisiones por ello surgirá otra clasificación:

Solución Limitada de Problema.- No se sienten motivados a evaluar las alternativas que les son presentadas, ni indagar mas información sobre el producto. establecen un esquema que les sirviera de modelo, para las decisiones posteriores en vez de empezar nuevamente. Es común que todo consumidor exprese sus necesidades mediante técnicas proyectivas que ayuda a entender sentimientos del mismo consumidor.

Solución Exhaustiva de Problema.- reúne la información mentalmente y fuentes externas, contemplando los atributos de una marca en particular comparándolos con el resto de las demás marcas que abundan, estableciendo que existen similitudes en cuanto a características generales de los productos.

En el consumidor también es prudente además de observar como gastan su ingreso, identificarlo:

Ingreso Nacional:- Aquel que proviene de diversas fuentes.

Ingreso Personal:- Es el que percibe cada persona o individuo de acuerdo. intereses, profesión, etc.

Ingreso Disponible:- Es el que se tiene para gastar y consumir.

La compra de satisfactores es distinta de acuerdo el ingreso de cada persona. Aunque también intervienen otros factores dentro del comportamiento del consumidor que son sociológicos

1.1 CONCEPTO DE CONSUMO

Es la utilización de los bienes y servicios con el fin de satisfacer las necesidades del consumidor. Los medios de producción han sido diseñados para atender las demandas de los compradores. Dentro del consumo destacan el gasto de bienes y servicios que son consumidos en forma corriente; y el gasto en bienes no consumidos, que son los gastos destinados a los bienes y servicios con la finalidad de satisfacer las necesidades.

El consumo opera en términos de dinero para adquirir alimentos; existen dos que son, consumo monetario y consumo real.

El Consumo Monetario: Es el gasto que se efectúa para comprar bienes y servicios que se consumen en forma corriente.

Consumo Real: Es el conjunto de bienes y servicios que son consumidos durante la alimentación.

Consumo Alimentario: Es realizado en forma familiar; es el consumo propiamente económico de alimentos, del cual se incluye la transportación, preparación y desperdicios de los mismos.

“El consumo que realiza cada persona depende del ingreso que percibe cada persona”⁸

En el consumo se establece una relación directa entre el ingreso nacional y el gasto global por la compra de bienes de consumo, es un elemento determinado por el sistema. Generalmente en países subdesarrollados son altas las posibilidades de consumo y de ahorro muy escasas, ya que la mayor parte se destina preferentemente al consumo de subsistencia.

1.2 ACTITUDES DEL CONSUMIDOR

Es aquella predisposición aprendida para actuar en forma favorable o desfavorable hacia una marca determinada. originada por los comentarios de otras personas, publicidad. anteriores compras. Las personas adquieren los productos de acuerdo a las actitudes que tengan del producto, el medio donde nació y vive actualmente, pero no solamente regirá su conducta en el momento de comprar, sino por los factores por los que se vea influenciado en aquel momento.

Las actitudes se forman a partir de una situación dada, como la información que recibe del producto, antes evaluándola para finalmente influir sobre el comportamiento del consumidor, al grado de mostrarse inconstante en sus propias actitudes, existen diversos factores que contribuyen a cambiar de marca o producto en forma frecuente cuando se termina el mismo, evidenciando aparentemente insatisfacción o negatividad al adquirirlo, aun cuando exista una razón específica como no contar con el suficiente presupuesto para obtenerlo. En realidad la actitud se desarrolla de una experiencia real con el producto, tiene la cualidad de motivar al consumidor a actuar de determinada manera. Las actitudes se dividen en tres:

Pensamientos-Creencias.- Es el conocimiento que tiene la persona con respecto al producto, mediante comentarios de otras personas, es decir son las experiencias directas con el objeto-producto, originando creencias del artículo,

Sentimientos- Son aquellas emociones que se producen al momento de utilizar el producto, la sensación que el mismo genera en el consumidor

Culturales.- Son los factores culturales que se transmiten de una generación a otra con respecto a un producto, marca o artículo.

Existe otro tipos de modelos que se formulan dentro las actitudes que son las siguientes:

Modelo de Actitudes hacia un Comportamiento en Particular.- Nos detalla una aproximación real de la actitud que asuma el consumidor al adquirir determinado artículo o marca, mas que el solo hecho de comprar.

Modelo de Acción Razonada.- El individuo busca la aprobación social para adquirir tal producto, lo que se le conoce como norma subjetiva.

1.3 EL CONSUMO COMO DETERMINANTE DE LA ALIMENTACION

En realidad todo aquello que la gente consuma va a determinar su alimentación, aunado también a la actitud mental y personal para elegir alimentos en algunos casos de mayor prestigio social, aunque estos no contengan ningún valor nutricional que contribuyan al buen funcionamiento del organismo. El consumo de alimentos es un fenómeno bastante complejo que está involucrado con los cambios sociales. así como con los aspectos de desarrollo económico. dependiente de los hábitos y comportamientos que ostentan actualmente las poblaciones, para esto antes es necesario considerar:

- a) **Valoración Psicosensorial y Afectivo.-** Se refiere a todas aquellas afirmaciones negativas o positivas que se hagan del alimento
- b) **Valoración Social.-** Es el prestigio que han alcanzado los alimentos dentro de la sociedad, varía de acuerdo a la clase social a la que pertenece el individuo.
- c) **Valoración Térmica.-** Está relacionada con las condiciones de temperatura de los alimentos.
- d) **Valoración Cuantitativa.-** Incapacidad para apreciar cantidades de alimentos que deben ser empleadas en la nutrición.
- e) **Valoración Cualitativa.-** Es la pérdida efectiva de nutrimentos durante la preparación de alimentos.
- f) **Valoración Fisiológica.-** Es el impedimento de consumo de alimentos que restringen las capacidades intelectuales o plenitud de los individuos.

La nueva introducción de alimentos debe ir acorde con el resto de los demás componentes de la dieta, así también deben contemplarse los siguientes aspecto al momento de consumirlos:

1. **Incompatibilidad Alimentaria.-** El hecho de combinar 2 alimentos simultáneamente.

⁸ Fabián Recalde "Política Alimentaria" Pág. 144 orig (John Maynard Keynes)

2. Incompatibilidad Religiosa.- Aquellos alimentos que no pueden consumirse por creencias religiosas.(por ejemplo carne de vacuno en la India, carne de cerdo con el grupo judío)
3. Incompatibilidad Sanitaria.- Consiste en prohibiciones por indicaciones médicas, en ocasiones decisiones asumidas por la madre en algunos periodos críticos.

El consumo excesivo de bebidas gaseosas, alcohólicas y estimulantes como el café, tabaco, impiden una ingestión adecuada de alimentos. Así mismo el uso prolongado de goma de mascar o dulces disminuye el apetito para las comidas centrales. En el momento de consumir cualquier alimento debe examinarse el estado de salud de la persona, para una correcta asimilación de alimentos y con ello evitar un desperdicio

El consumo toma en cuenta la disponibilidad que haya de alimentos que proporcionan los nutrimentos necesarios en cantidades suficientes y equilibradas, además de que los alimentos guardan una estrecha relación con los hábitos culturales de la población. Existen comidas secundarias que consumen la gente por semana en todos los estratos económicos como galletas, pastas, dulce, productos derivados de la leche, cacahuates, nueces, pasteles, gelatinas y frituras. Diariamente se consumen en forma frecuente tortilla, pan blanco, frijoles u otros productos, leguminosas, leche, carne, huevos, verduras frescas, fruta fresca, grasas saturadas, azúcar, caramelos y refrescos.

La dieta de los estratos de la ciudad es variada, existe similitud de comida independientemente de las diferencias económicas lo que forma la dieta básica del D.F.⁹

En la ciudad de México el problema básico no radica en la cantidad de alimentos, sino en el tipo de alimentos. Los patrones medios de consumo incluyen grandes cantidades de grasas, dulces, féculas, y azúcares. Se observa un alto consumo de sal ya sea en forma directa o como ingrediente de comidas industrializadas. Por esta razón los problemas nutricionales se resolverían con la reducción de los productos anteriormente mencionados.

El problema de consumo alimentario es agudo en los estratos más altos, porque consumen primordialmente alimentos de bajo valor nutricional, grasas saturadas, comidas altamente industrializadas y sal. En pocas palabras la dieta no es balanceada en este estrato a pesar de contar con las posibilidades económicas. En México existe una limitada población agrícola

⁹ Fco. D Egrems A "Los mil rostros del consumidor" Pág. 107

para alimentar a una creciente población que continuamente desperdicia la comida; siendo el mayor volumen en tortilla y pan.

1.4 CONDUCTA DEL CONSUMIDOR

Está determinada por la influencia que ejerce el producto en el comprador cuando este presenta características especiales, es decir llamativas que manipulan y orillan a comprar aquel artículo, así como la percepción que modificará su aspecto emocional. Los compradores gastan su dinero en todo aquello que le sea útil para ellos con relación al precio y gusto.

Durante su proceso de compra siempre mantendrá conflictos de deseos, entre lo que aspira tener y lo que realmente necesita y clasifique de mayor prioridad, cabe señalar que el individuo estará lidiando una confrontación del súper ego (yo ideal) y el ello; ya que el súper ego impondrá restricciones en el ello. Su conducta consumista solo es modificada en el momento de experimentar con el producto, de ahí que se origine la percepción hacia al artículo o producto, para mostrar lealtad hacia al artículo o generar sentimientos de insatisfacción, generalmente tendrá mucha importancia las raíces culturales que haya vivenciado de su hogar

“La imagen que posee el individuo del producto, dependerá de su relación con los medios de comunicación”¹⁰

El aprendizaje es aquel que modifica la conducta, a través de las experiencias con el producto, junto con la percepción, que es en primera instancia lo que el consumidor observa, por esta razón es conveniente que los mercadólogos manejen una excelente labor de promoción que despierte al consumidor a consumir cualquier artículo, propiciando durante este proceso, ya sea una compra placentera, en donde se pueda dar satisfacción para adquirirlo nuevamente el artículo o no.

Para los fines de la mercadotecnia se contemplan 5 factores en el aprendizaje que regulan la conducta de todo individuo:

1.- Indicación: Que es la indicación proveniente del medio ambiente, es decir estímulos externos que incitan a la acción al consumidor.

2.- El impulso la necesidad que orienta la acción hacia un fin específico, es decir el despertar de una necesidad inmediata: hambre, sed.

3. - La respuesta: El impulso que movió a la persona a comprar el satisfactor con la finalidad de cubrir la necesidad

4.- El reforzamiento Es el resultado de la satisfacción de la compra ya sea positiva o negativa.

5.- Memoria: La capacidad de recordar el resultado de la experiencia de la compra anterior.

La mercadotecnia utiliza para sus fines las técnicas y procedimientos del aprendizaje para inducir al consumidor a comprar, para este propósito contará con la publicidad, recurso que es de enorme valía para el logro final. además de constituir una herramienta principal para atraer.

El modelo de Howard Sheth ¹¹

Plantea lo siguiente; el consumidor asume una conducta repetitiva, estableciendo ciclos de compra, evalúa antes la información que obtiene y posteriormente crea una rutina que facilita las decisiones de compra.

A continuación se presentan los elementos que intervienen en la selección de marcas:

- 1) Conjunto de marcas
- 2) Diversidad de cursos de acción
- 3) Factores que mediarán la acción.

Ahora bien las siguientes directrices son las que marcarán el estado del comprador:

- A) Motivos claros y no claros
- B) Mediadores de Decisión
- C) Satisfacción
- D) Parcialmente participativa
- E) Predisposición

Estas directrices aunado al ambiente de compra dan como resultado reacciones de compra que tenderá a mostrar frecuentemente el consumidor:

_ Conducta de compra

_ Intención

_ Actitudes

_ Comprensión

_ Atención

¹⁰ Feo D'Egremy A. "Los mil rostros del Consumidor" siglo veintiuno Pág. 145 orig. (Carlos Marx)

¹¹ Feo D'Egremy A. "Los mil rostros del Consumidor" siglo veintiuno Pág. 148

En toda compra prevalecen distintas conductas que se dan frecuentemente. la primera se refiere en el momento que la persona compra el artículo a bajo costo y está convencido de la marca. no tiene problemas de ello, no invierte mucho tiempo, esto se conoce con el nombre de conducta de reacción rutinaria. la segunda se refiere al consumidor cuando entra en conflicto con otras marcas que se ofrecen. a esta se le conoce con el nombre de conducta limitada a problema.

El consumidor posee un sistema de referencia diferente de cualquier persona que afecta directamente su decisión de compra. cada quien observa lo que desea ver, por esta razón las personas mantendrán una visión diferente en relación al artículo o producto. por ejemplo para algunos consumidores determinados productos representan mantener una vida sana, mientras para otras no lo sea. así la mayoría de las personas ostenta una representación mental individual adecuada y verdadera para cada uno de ellos, lo que se conoce como realidad mental, inherente a todo individuo en el momento de adquirir algún artículo. La cual no debe interferir en la mayor parte de las decisiones que asuma.

Dentro de este mismo campo será necesario el etiquetamiento correcto de los productos, como la información sea comprendida mediante la publicidad, o bien no se explote demasiado la imagen de niños en comerciales de juguetes con 1 hora de duración, disfrazados de programas de televisión.

Para poder determinar sobre la conducta del consumidor podrán emplearse técnicas proyectivas que muestran sensaciones más profundas respecto a un artículo en particular, consiste en dar libertad al consumidor con el objetivo de que exteriorice sus sensaciones inconscientes en sus respuestas.

1.4.1 HABITOS DEL CONSUMIDOR

Es la disposición permanente que conduce a formar un comportamiento determinado. Los consumidores se proveen de algún artículo por hábito, o convencionalismos sociales, así como el medio social que les rodea. Entre un hábito y convencionalismo existe una clara diferencia, ya que el segundo aborda el entorno social donde crece la persona, mientras que lo habitual significa tener un conocimiento previo del producto, algunas de las conductas actuales del comprador son producto de sus actos pasados de compra que se convierten en la base principal

de las compras futuras. La mayor parte de las compras que efectúa una persona provienen de un hábito o costumbre dejando a un lado el razonamiento, ya que implica escaso esfuerzo de análisis, surge de la imitación y repetición de las actitudes que se observan cotidianamente, las personas adoptan el hábito cuando están convencidos con la marca, con la finalidad de continuar comprando posteriormente la marca de costumbre.

Cabe destacar que la forma como se procesa la información también tiene gran relevancia, porque si es incorrecta su proceder será irracional en el consumidor ¹²

La compra habitual no es un acto ciego, porque el consumidor es capaz de recordar la razón que lo impulsó a comprar aquel artículo, con la intención de justificar su conducta de seguir comprando el mismo artículo. Lo habitual no representa agrado por parte del consumidor con la marca; prefiere evitar errores en la práctica con la nueva marca o que el cambio implique pagar más.

La compra tradicional está vinculada directamente con la fidelidad, esta última involucra emociones y sentimientos, transfiriéndolo en algo personal que se muestra en la elección de servicios personales (peluquería). Existen motivos prácticos que aumentan la fidelidad a la marca, además de los aspectos emocionales ¹³. El hábito prevalece por las siguientes afirmaciones:

La gente no desea pensar en lo que compra

No quieren tener sorpresas desagradables

Existe ahorro de tiempo en relación con la compra comparativa

La satisfacción por el producto confirma el hábito

Sus anteriores decisiones fueron acertadas

Las compras habituales reafirman la seguridad en el consumidor al existir el precedente de que la anterior compra fue la mejor; si ha efectuado una compra al azar no desea evaluar las diferencias entre una marca y otra, para saber cual le conviene más, simplemente sigue el proceso aleatorio. La mayoría de los compradores habituales explican sus motivos de compra hacia una marca en particular, con la repetición de eslóganes publicitarios de radio, televisión, es en ese punto donde la publicidad cumple con su objetivo de atraer al comprador hacia la marca, sin dejar de tomar en cuenta la enorme publicidad que pagó el fabricante para cumplir con su cometido. creando en el consumidor hábitos muy arraigados,

¹² John Shaugenncy "Por que compra la gente" Pág. 85 orig. (Pears)

Los hábitos se dividen en cuatro:

Hábitos adquiridos:- Se refiere aquellos que adquiere con la imitación de una conducta, hasta hacerlo propio.

Hábitos Finalistas:- Persiguen una meta o propósito final. Ejemplo, el ahorro en las compras

Hábitos Conscientes:- Está perfectamente consciente de las características del producto

Hábitos Inconscientes:- Son producto de la tensión en la persona como guiñar, hacer gestos, morderse los labios, masticar lápices, parpadear.

Aun cabe mencionar que de acuerdo a la personalidad del individuo se clasificarán en tres:

Hábitos Biológicos: Son las adaptaciones del ser humano a un determinado ecosistema, región, clima, alimentación.

Hábitos Motores: Se realizan de forma mecánica, como manejar, bañarse, cepillarse los dientes.

Hábitos Mentales: Requieren de un estímulo: hacer alguna acción, razonar, resolver problemas, calcular, poner atención.

Un consumidor podrá cambiar de marca habitual, cuando la nueva cumpla con sus expectativas, sino llegase a cambiar, se deberá al precio de la última, solamente efectuará el cambio cuando exista diversidad, a pesar de ser tan fuerte el hábito puede disolverse si mantiene una postura abierta a nuevas ideas, como preferir la variedad.

Siempre se manifiesta puede haber una creencia y disposición inicial hacia un producto y cambiar en el último momento, en toda toma de decisiones se darán 2 que son: la descriptiva, en la cual se toman claramente, la otra responde al nombre de perceptiva, referente a la percepción que se tenga del producto o artículo. Una vez seleccionado el producto se contemplan las consecuencias futuras del bien adquirido, el consumidor solo utilizará la marca rival que no acostumbra usar, cuando en ella prevalezcan diferencias significativas. También existe error o mala interpretación de los hechos de un producto por parte de los consumidores, originado por analfabetismo o carencia de capacidades básicas como problemas de vista, realmente la forma en como el individuo procese la información sobre un producto no es racional, a causa de falta de razonamiento individual, lo que conlleva a originar hábitos donde predominan razonamientos erróneos, incluyendo el aspecto emocional.

El comprador recuerda las razones que lo motivaron a elegir alguna marca en particular, que posteriormente volverá a evaluar para considerarla con la conveniencia. No siempre existe una

¹³ John Shaupennesy "Porque compra la gente" Pág. 189 orig. (Zanjoc y Marcus P)

completa satisfacción con la marca, sino es el hecho de que el consumidor evite experimentar sobre errores en la práctica. Cabe señalar que se manifiesta la posibilidad de que pueda ser persuadido para cambiar de marca, aun cuando el muestre lealtad hacia la misma marca en particular, mientras la otra marca cumpla con las expectativas de la anterior. Existen diversos factores que agudizan la predilección a la marca por costumbre, uno de ellos es lo emocional. Un consumidor podrá optar por una marca diferente cuando esta haya superado a la anterior completamente en el precio, además de que se presenta la tendencia a probar la marca rival a la cual nunca haya utilizado y regresar a la original cuando no se sienta satisfecho. La marca usada habitualmente siempre tendrá mayor ventaja sobre la marca rival, la gente adquiere el hábito, en razón de que ha consumido tal producto de generación en generación, convirtiéndolo en una costumbre hacia la marca. Este puede romperse en el momento de que el consumidor se muestre abierto hacia nuevas ideas, prefiera la diversidad, así como los métodos más eficaces que contribuyen a buscar cubrir sus necesidades.

A continuación se detalla otra clasificación de hábitos en los consumidores:

1. Consciente-Competente.- La persona analiza las características del producto a adquirir, por lo tanto el resultado es satisfactorio.
2. Consciente-Incompetente.- La persona cree haber analizado suficientemente las características del producto, el resultado a la postre es insatisfactorio.
3. Inconsciente-Competente.- No razona, mucho menos analiza las características del producto, sin embargo obtiene buenos resultados o grandes ganancias.
4. Inconsciente-Incompetente.- No analiza las ventajas y desventajas del producto generalmente los resultados no son agradables.

Los hábitos muestran la cualidad de tener efectos en la conducta de la persona, de tal manera que algunas cosas o actividades las empezará a realizar con mayor rapidez, quiere decir lo hará en forma automatizada, sin aplicar mucho esfuerzo. El sujeto habitualmente acostumbra comer o ingerir alimentos chatarra en exceso.

1.4.2 TIPOS DE CONSUMIDORES

Al hablar del consumidor es necesario advertir que tendrá distintas facetas, las cuales serán importante tomar en cuenta para poder identificar a cada consumidor. Por ello es imprescindible reconocer una primera división de consumidores de acuerdo a sus características: Consumidores Individuales y Consumidores Organizacionales. Los primeros

vienen siendo aquellos que adquieren cualquier objeto o artículo para su consumo propio, o algún miembro de la familia, los consumidores organizacionales, son todas aquellas agencias que compran materias necesarias para el buen funcionamiento de su industria. aquí participan diversos consumidores finalistas, de servicios, intermediarios; los primeros compran lo necesario y son por lo general usuarios industriales, estos preferentemente pertenecen al mercado industrial, compran mas racionalmente buscan la funcionalidad y utilidad en el envase para cada uno de sus productos, el precio; generalmente abundan en determinadas regiones, en el proceso de la compra final se toman en cuenta las opiniones vertidas por cada persona. los de servicios utilizan el mismo para satisfacer alguna necesidad como servicios médicos, bancarios, y pertenecen al mercado doméstico los bienes que adquieren o usan, son de uso propio sin fines lucrativos, intermediarios estos pueden fungir como mayoristas, mayoreo y menudeo compran los artículos para obtener un beneficio propio con su venta. Posteriormente se desprende otra subdivisión de los consumidores que es la siguiente:

Consumidor Ahorrativo.- Tiene en mente hacer rendir mejor su ingreso.

Consumidor Personalizado.- Aquel que acostumbra asistir al almacén donde lo llaman por su nombre.

Consumidor Ético.- Disfruta ayudando a desvalidos y apoya a los pequeños negocios.

Consumidor Apático.- Detesta ir de compras pero lo contempla como una obligación.

Consumidor Recreativo.- Representa diversión o actividad social ir de compras.

En cuanto al destino de los satisfactores existen 3 tipos de consumidores:

Intermediarios: Generalmente son mayoristas o minoristas compran mercancía y la revenden para obtener un mayor provecho o ganancia, manejan variedad de facetas como son:

1.- Surtido Exclusivo.- Está conformado por un solo producto

2.- Surtido Profundo.- Lo constituye una familia de productos de la misma naturaleza

3.- Surtido Amplio.- Diversidad de línea de productos enfocados a un tipo de negocio en particular.

4.- Surtido Misceláneo.- Integrado por muchos productos de marcas distintas

Consumidor Final: Es aquel que compra para uso personal, empleo y aprovechamiento, lo que adquiere solo es para satisfacer sus necesidades forma parte del mercado de consumo.

Consumidor de Servicios: Este utiliza o adquiere algún tipo de servicio mediante una retribución económica; como servicios médicos, bancos, transportes, etc.

1.4.3 MOTIVOS DE COMPRA

Se entiende que es la urgencia o el impulso por cumplir una necesidad, la cual es satisfecha con la compra de un satisfactor. El motivo viene siendo la fuerza interna que impulsa al individuo a actuar. Generalmente en todo motivo de compra habitualmente existen:

- a) Satisfacción de los sentidos
- b) Atracción hacia el sexo opuesto
- c) Bienestar familiar
- d) Preservación de la especie
- e) Eliminación de temor o inseguridad
- f) Aprobación Social
- g) Recreación y Diversión
- h) Vanidad
- i) Búsqueda de Prestigio
- j) Deseos de Superación
- k) Satisfacción de la necesidad

Existen dos clasificaciones de motivos de primer orden:

Motivos Básicos: Son comunes en todas las personas, y corresponden a aquellas necesidades fisiológicas.

Motivos Adquiridos: Se adquieren de generación en generación.

Posteriormente se deriva otra clasificación de motivos que son propios de todo ser humano:

Controlables:- Se puede manejar control sobre ellos, sin que desaparezca la necesidad, como la búsqueda de prestigio, status.

Incontrolables:- No puede mantenerse control absoluto en ellos, porque son todas aquellas necesidades fisiológicas, abrigo, sed, etc.

De acuerdo al aspecto mental de la persona:

Motivos Conscientes.- Está completamente consciente de las características del producto

Motivos Inconscientes.- No puede ocultarlo la persona o no se atreve a hablarlo(status, prestigio).

Durante el proceso o acto de compra:

Motivos primarios.- Es la elección o predilección de una marca genérica

Motivos Selectivos.- El consumidor ha adquirido la marca comparándola con otras. Dentro de esta etapa se origina el motivo intrínseco, que es cuando ha habido anteriormente placer en la compra, aunque esto no sea suficiente para revelar lo que le agrada al consumidor. Una vez que el consumidor ha identificado la necesidad requiere información sobre el satisfactor a adquirir. El consumidor es ampliamente motivado a comprar, mediante la publicidad, promociones que despiertan la necesidad de información del satisfactor, el cual manipula sus patrones de conducta convirtiéndolo en un ente económico.

Los motivos de compra se forman a partir de existir una necesidad, que resulta suficiente para acudir a la tienda o almacén a comprar, aunque es claro que difieran de una persona a otra, sin dejar estar presente en cada individuo. Una necesidad es aquella carencia de algo, y está íntimamente vinculada con la actividad económica y la mercadotecnia, se clasifican en biogénicas y psicogénicas. Las primeras son parte de todo ser humano: el comer, abrigo, salud, sexo; para mantenerse con vida, las segundas incluyen lo afectivo que se refieren a la cuestión de pertenecer a algún grupo social, de ser aceptado y valorado como ser humano.

Cuando hay una necesidad existe una ruptura que debe cumplirse para restablecer el equilibrio entre lo biológico y psicológico. Así aparece la siguiente tipología de necesidades.

Necesidades Atractivas.- Precisa de un satisfactor para recuperar el equilibrio roto por ejemplo: hambre-alimento, frío- abrigo, etc.

Necesidades Repulsivas.- Estas deben eliminarse para instalar de nuevo el equilibrio, como la necesidad de seguridad, no es satisfecha con la adquisición de un bien cualquiera, sino suprimiendo una causa de peligro.

¹⁴Stanton planteaba lo siguiente: En el primer nivel: los consumidores pueden explicar sus motivos de algún producto, en el segundo nivel están conscientes del motivo de compra pero no lo divulgan o comentan. En último nivel ni ellos mismos conocen sus motivos de compra.

Los motivos de compra nacen de una necesidad aunque esta ya existe en el individuo, la publicidad solo la aumenta y sabe como manipularlo al consumidor, mediante el lanzamiento de mensajes publicitarios, con el fin de ofrecerle el mejor satisfactor que cubra su necesidad.

Los seres humanos durante todo el periodo de su vida precisan cumplir algunas necesidades de mayor prioridad como son las de tipo constante que consisten en comer, abrigo, etc., las cuales son parte esencial de la vida de cada persona. Posteriormente las esporádicas de las que el individuo podrá prescindir de ellas, porque se refieren a la recreación y diversión, cabe señalar que el individuo antes de actuar es impulsado en primera instancia por un deseo, que

es una fuerza interna que lo motiva actuar y satisfacer aquella necesidad, a partir de que existen necesidades surgen bienes y servicios con el fin atender las peticiones de cada ser humano. Si existe una carencia o necesidad que crea un motivo de compra con la finalidad de adquirir un producto que haga frente a la demanda existente, también debe conocerse al producto que cumplirá aquella tarea que solicita el consumidor, por eso el mismo como tal tendrá diversas clasificaciones que son las siguientes:

1. Productos de Status.- adquiridos por la gente. porque desea alcanzar una posición social ante la sociedad.
2. Producto de Prestigio.- Proporciona status y clase social ante la sociedad como un coche, etc.
3. Productos de Ansiedad.- eliminan el temor de inseguridad, y aumentan el ego como jabones, productos dietéticos, etc.
4. Productos Funcionales.- son de consumo fundamental para su alimentación como frutas, verduras, etc.
5. Productos de Satisfacción de los Sentidos o Hedonistas.- Estos tienden a brindar placer a los sentidos como un pastel, dulces, un vestido. etc.
6. Bienes de Conveniencia.- son todos aquellos productos que siempre adquiere la gente por causarle ahorro de tiempo y esfuerzo.
7. Bienes de Especialidad.- Tienen características particulares de acuerdo a la marca, requieren esfuerzo para conseguirlos.

1.4.4 CRISIS ACTUAL EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS.

Como parte del incremento en la población en varias zonas en desarrollo y la disminución de la producción agrícola, el mundo se ha visto envuelto en una crisis alimentaria, derivada del crecimiento demográfico, la urbanización, la distribución desigual de tierras, así como el empobrecimiento de los agricultores del Tercer Mundo, lo que han originado una reducción en la producción tradicional en zonas críticas, es evidente en este aspecto encontrar mil millones de personas padeciendo mal nutrición y 400 millones estar subnutridas.¹⁴Paradójicamente al crecimiento de los seres humanos, han ido avanzado la degradación de los recursos a gran escala, justo en el momento en que existe mayor demanda de producción de alimentos, otra

¹⁴ Fco. D'Egremy "Los mil rostros del consumidor" Pág. 133 org (Stanton)

¹⁵ <http://www.fao.org/docrep/V3350T>

causa es el abuso de sustancias químicas; sea cual fuese el nivel de tecnología, consumo o desperdicio, pobreza o desigualdad, entre mayor número de personas haya, tendrá aun más efecto en la producción de alimentos.

Para mantener los niveles de nutrición es preciso duplicar la producción de los mismos en los próximos cincuenta años, la solución consistiría en otorgar más financiamiento al campo, para fortalecer la producción agrícola.

Hoy en día la crisis golpea con mayor intensidad a las familias de estratos bajos, paralelamente la concentración de la riqueza se agudiza, la gente parece haber perdido su seguridad alimentaria, que de acuerdo a la FAO, es el acceso físico y económico de todas las personas y en todo momento a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para complementar sus necesidades alimenticias con la finalidad de llevar una vida sana y activa¹⁶, en síntesis que todos tengan la capacidad de adquirir la calidad y cantidad de alimentos suficientes para poder vivir sanamente y estar en condiciones de realizar cualquier actividad. El problema de la pobreza no involucra necesariamente a quienes son afectados, si no el país en su conjunto que impide el desarrollo, en tanto existan sectores en desventaja para poder hacer frente a los retos de la vida. La desnutrición incapacita a las personas física y mentalmente.

México es aun un país que enfrenta un problema de miseria hambre y desnutrición importante. El desarrollo estriba, que todos seamos capaces de revertir este atraso e impedir la desnutrición de los niños, perdiendo buena parte de su potencial, transformándose al final en una nación sin futuro.

La carnes rojas y de cerdo no son un alimento indispensable en la mesa de todos los días, por ejemplo en el caso del adulto no es necesario ni siquiera de vez en cuando. Generalmente las proteínas que poseen las carnes presentan el inconveniente de contener sustancias tóxicas que produce el animal en el momento de su muerte, realmente el consumo de carne en la gente adulta puede trasladarse a ocasiones especiales y sustituirlo por carnes blancas como pollo y pescado.¹⁷

¹⁶ <http://www.pp.terra.com.mx>

¹⁷ www.pp.terra.com.mx/jpgutierrez/sabores/seguridad

La producción de alimentos es un elemento esencial para alimentarse y nutrirse adecuadamente una persona, para este propósito es imprescindible la existencia de alimentos y en ellos los nutrimentos en cantidades suficientes y calidad apropiada. La situación del campo se ha visto afectada por las continuas sequías, así como el problema de la cartera vencida, los créditos no pagados, que ahogan la producción agrícola. Producir cuesta y más aun cuando los implementos y los métodos empleados son los mismos que se han utilizado por nuestros antecesores. Una hectárea es capaz de producir media tonelada de maíz, que quince toneladas del mismo producto¹⁸; la diferencia está en la tecnología que se emplee en los apoyos que se reciban. Básicamente depende de las políticas agropecuarias del gobierno.

La alimentación es un derecho humano y como tal debe ser protegido por el Estado, sin embargo son diversos los problemas y las complicaciones para que todos los ciudadanos tengan la posibilidad de acceder a una alimentación sana y adecuada, debido por la situación que vive el país, la complicación mas obvia, es la capacidad de compra. Los alimentos son bienes y se mueven en el mercado a cambio de dinero, un elemento escaso en los bolsillos

En cuanto acciones gubernamentales, hacia las políticas referentes al cumplimiento del derecho a la alimentación, es recurrente la política social, que es precisamente donde se inscribe la situación alimentaria que no llega a los que realmente la necesitan. Los subsidios deben estar enfocados a los sectores mas marginados de la población, pero es ahí donde no llegan, por trabas burocráticas. El país necesita de una política alimentaria que sea capaz de garantizar el derecho a una alimentación sana a todos los mexicanos, con un enorme potencial productor, ahora bien la tecnificación en la agricultura contribuirá a elevar considerablemente la producción y la exportación de lo excedente puede ser suficiente para pagar lo falta de la deuda.

Tan solo aquellos grupos que formen parte de los grupos altos tendrán la posibilidad de acceder a niveles adecuados de alimentación. En las ciudades ¹⁹el 60% de la población tiene la posibilidad de llevar a cabo una alimentación aceptable, obviamente en función de las características del ingreso que recibe, en contraste con la población rural se una situación aun

¹⁸ www.terra.com.mx/~jpgutierrez/sabores/seguridad.htm

¹⁹ Felipe Torres Torres "Ingreso y Alimentación de la Población" edit Porrua. Pág. 97

todavía mas critica, ya que solo el 20%, tiene un ingreso que le permite cubrir sus necesidades alimentarias mínimas.



En medio de una profunda e irremediable crisis de producción de alimentos, donde no parece vislumbrarse ninguna solución a corto plazo, derivada de una desigualdad en cuanto a la distribución y el consumo; los fenómenos de la alimentación y la nutrición adquieren mayor importancia en primer orden conformando una sociedad parcialmente desnutrida como la nuestra, además de que tiene grandes efectos sobre la salud, sin dejar de incluir el aspecto económico, social y cultural combinado con biológicos de tipo individual, por ello la nutrición es uno de los fenómenos que se encuentra ligado a la salud, donde no solo debe a problemas socioeconómicos presentes, sino también a la forma en que en estos se involucra lo social e individual.

CAPITULO 2

La alimentación humana piedra angular del desarrollo



2. LA ALIMENTACION HUMANA PIEDRA ANGULAR DEL DESARROLLO

La alimentación constituye un derecho que debe estar al alcance de todos los hombres. Es un conjunto de actos que el ser humano utiliza del medio para adquirir los alimentos que necesita para proveerse de energía para su metabolismo, su vida, así como elementos para restaurar y construir tejidos y sustancias con el fin de mantener las funciones del organismo. La alimentación mantiene influencia de carácter, económico, social, o cultural, misma que modifica los tradicionales patrones alimentarios.

La alimentación actualmente es monótona e insuficiente, carece de valor biológico, porque generalmente corresponde a dietas hidrocarbonadas de menor costo, tal vez por que las condiciones de ingreso no lo permiten. Esta situación se agrava aun más con los hábitos y comportamientos alimentarios observados en los padres de familia que transmiten esta herencia a sus hijos. Toda alimentación está compuesta por distintas sustancias, lo que verdaderamente aprovecha el organismo se llama sustancias nutritivas y aquello que se puede comer, beber, ingerir, se conoce como alimento. Excepto los medicamentos, el café, el alcohol, y estimulantes. Se considera a la alimentación un proceso consciente y voluntario por ese motivo está en las manos del propio consumidor modificar sus hábitos.

Es menester dentro de la alimentación aprender a calcular no solo las grasas visibles que normalmente se emplean como condimento, las cuales se encuentran contenidas en las carnes magras, en los fiambres, etc., sino también aquellas que son invisibles y que están en el interior de la masa del alimento como en la leche, los quesos, la yema de huevos, el chocolate, los dulces, las nueces, las avellanas, entre otras frutas secas, etc. En casos que lo ameriten como dietas especiales deban limitarse el consumo de grasas visibles e invisibles, nunca eliminarlas por completo porque podría provocar graves enfermedades. Aquella alimentación que carezca de vitamina A, D, E y K genera perturbaciones en el organismo. La alimentación no implica que cada persona mantenga una dieta diferente de acuerdo a las actividades que realiza todos los días y esto provoque un ingreso extra en la economía del consumidor. Lo aconsejable es comer balanceada y equilibradamente; el comer en forma desmedida y sin control da como resultado obesidad, lo cual es un problema de mala nutrición; comer en menores cantidades origina debilidad y desgano.

“Lo más correcto en la salud es comer en forma balanceada, con relación a la edad de cada persona y actividad que efectúe”²⁰

Es importante mantener un orden en la ingestión de alimentos a fin de lograr un mejor aprovechamiento de estos. Primero deben comerse aquellos alimentos de fácil digestión estomacal, como frutas, hortalizas, verduras; continúan los alimentos que requieren mas tiempo para su digestión como las harinas y sus derivados. Por último los que precisan de mas tiempo como el huevo, las leguminosas, leche y sus derivados y cereales. Lo importante en la alimentación es la variedad y no la cantidad en los alimentos con la finalidad de adquirir los elementos necesarios para la regeneración y recuperación del cuerpo, que también se emplean en las actividades cotidianas, esto es posible a través de una combinación de verduras, hortalizas, frutas, cereales, legumbres, leche, y agua abundante²¹

“Conocerse es la base de la alimentación”²²

En la medida que distinga la persona la clase de alimentos en buenos y malos podrá modificar sus hábitos de alimentación, descubriendo el secreto del buen comer, no debe olvidarse que cada organismo puede demandar diferentes proporciones de alimentos, por tal razón es importante que el individuo se conozca ampliamente, comer despacio, masticar con calma de lo contrario nunca serán transformados los alimentos. Lo ideal es acostumar al organismo a una hora determinada y evitar las entre comidas, porque provocan desequilibrios en el organismo.

Cuando se come con hambre debe darse la oportunidad al organismo de que realice la digestión, lo que trae consigo una correcta asimilación de alimentos y a la postre conservar un buen estado de salud. Ahora cuando se conjugan simultáneamente diversas emociones como mal humor, tristeza, o demasiada alegría, no es recomendable comer porque obliga a trabajar de mas al organismo, lo cual se refleja en el estado de salud. Tampoco es aceptable beber agua durante la comida, porque evita el funcionamiento de los jugos gástricos lo mas apropiado es hacerlo antes o al final.²³ Otra recomendación es no comer en exceso algún alimento, frutas, verduras, harinas, grasas, o picantes, porque su exceso altera el funcionamiento del aparato digestivo y en general de todo el organismo, ya que implica esfuerzos extraordinarios que se

²⁰ Cántaro “La Salud por la Alimentación” árbol editorial Pág 13 ong (Michael Villemont)

²¹ Cántaro “ La salud por la Alimentación” árbol editorial Pág 15

²² Cántaro “La salud por la Alimentación” Pág 15

²³ Cántaro “La salud por la Alimentación” árbol editorial Pág. 16

reflejan en desequilibrios; exceso de peso, enfermedades del hígado, riñones, el corazón, etc. También es necesario reposar 10 minutos, con el fin de que la energía del organismo se concentre en la digestión y asimilación de los alimentos, esto puede ser recostándose la persona o en la sobremesa, lo indicado es no incorporarse de forma inmediata a su rutina cotidiana. Hacer ejercicio facilita la combustión de los alimentos y eliminación de los mismos, distribuyendo los nutrientes en todo el organismo, tampoco debe leerse durante la comida porque se interrumpe la digestión y asimilación de los mismos, recordar mientras se lee se pierde contacto con lo que se consume²⁴

El hombre guarda semejanza con el reino animal, ya que es omnívoro en una parte, la otra es vegetariana por necesidad o por convicción propia, si alguna persona forma una dieta vegetariana antes debe saber que las fuentes de alimentos serán diversas, dentro de esta categoría puede surgir lo que se conoce con el nombre de veganismo, que es simplemente la forma extrema del vegetarianismo excluyendo por completo en su totalidad las carnes y productos animales, es decir la leche, productos lácteos y huevos, careciendo esta dieta de vitamina B12. En las sociedades de gran opulencia como del tercer mundo la moda alimenticia ha cobrado gran impacto en la popularidad en los últimos años, sugieren a menudo consejos en radio, televisión, revistas, a mantener un régimen sano, sin ninguna sustentación científica, es común observar a la gente crédula, dispuesta a gastar enormes sumas de dinero o padecer extremos de incomodidad con la esperanza de tal vez alcanzar una vida sana y larga, mediante una pildora mágica, frecuentemente peligrosa, como solucionadora de sus problemas. Las modas alimenticias son variables y peligrosas poniendo en riesgo la salud de la persona, en algunos casos prefiere adquirir sus alimentos en mostradores exclusivamente limpios, con el propósito de evitar contagio alguno, o el contacto con plaguicidas, fertilizantes químicos, etc. Las normas en estas circunstancias son desprotegidas de higiene y son altamente concentradas en contaminantes naturales.

2.1 CONCEPTO DE ALIMENTO

Es aquella sustancia natural o transformada que contiene varios elementos nutritivos; es consumido por el individuo con el fin de saciar o satisfacer su hambre, este puede ser de origen animal o vegetal. El agua y la sal son considerados de origen mineral; para ser ubicado

²⁴ Cántaro "La salud por la Alimentación" árbol editorial Pág. 17

en la categoría de alimento debe tener un valor real alimenticio. "Es toda sustancia capaz de reparar las pérdidas de la materia y energía del organismo, como de proporcionarle lo suficiente para seguir funcionando normalmente"²⁵

El alimento en primera instancia traspasa el tubo digestivo para posteriormente ser absorbido como nutriente. La cantidad del alimento depende las respuestas sensitivas y cognoscitivas del consumidor, incluyendo el contenido energético y nutritivo que ofrezca. El hombre mantiene la idea de que el alimento es el único recurso para la supervivencia, por esta razón ha tenido que adaptarse al medio donde este asegura su alimento. La necesidad del alimento inicia en el comienzo de la vida, ya que el alimento es el que proporciona los elementos químicos indispensables para la vida y el desarrollo. Los alimentos proporcionan seis clases de componentes nutritivos los cuales son:

Hidratos de carbono

Lípidos

Proteínas

Minerales

Vitaminas

Agua

Algunos alimentos proporcionan energía, forman los tejidos y las células del cuerpo, así como la regulación del organismo. La principal tarea del alimento es brindar energía al cuerpo

Los alimentos por sus nutrientes se han clasificado en:

- 1) Grupo de leche
- 2) Grupo de la carne
- 3) Grupo de cereales, legumbres y tubérculos.
- 4) Grupo de frutas, verduras y hortalizas.
- 5) Grupo de los alimentos grasos

En otro rubro están los alimentos superfluos los cuales son: pasteles, bebidas estimulantes.

- Los alimentos brindan elementos nutritivos entre los cuales se encuentran: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales, vitaminas y agua.

Los alimentos están inmersos con el aspecto social. algunos elementos como los mariscos y el caviar son considerados comida de ricos, en cambio las legumbres y papas son comida de

²⁵ Rafael Lezaeta Pérez Cotapos "Manual de Alimentación" Edit Pax-México Pág 43

pobres. Existen alimentos que son indicados para ofrecerlos a alguna visita y otros no; abundan personas que halagan con alimentos resultantes la mayoría de difícil obtención y alto valor monetario, originando comidas exóticas. El alimento hace sentir seguro y contento a la persona, además de brindar placer, se utiliza la comida como enlace. No se acepta comer alimentos refinados ni muy procesados, porque tienden a perder nutrientes, el trigo es uno de ellos. Los alimentos que son procesados pierden sus propiedades al ser sometidos a grandes temperaturas, por eso se les añade algún conservador químico, saborizante y colorante aun en perjuicio de la salud de la persona, ante esto no debe jamás olvidarse que incluso los aditivos y envases para la conservación del alimento guardan infinidad de bacterias, por ejemplo chiles en vinagre cuyo empaque es una lata, la mayoría selladas con plomo que con el tiempo se fusiona con el vinagre, provocando un grave daño, porque se introduce el plomo en el cuerpo, dando como resultado daños irreparables en el organismo, como las frituras que se elaboran con cantidades excesivas de sal, incitando a la lengua, creando un deseo por ingerir más. Lo mejor es consumir los alimentos hechos en casa que las golosinas. Ahora la carne tiene grandes toxinas, producto del martirio del animal al morir y de las bacterias que crecen una vez en estado de putrefacción, por ejemplo cuando es acechado segrega hormonas conocidas como adrenalina, así como portador de múltiples enfermedades, porque no existe un estricto control por parte de salubridad. Cuando alguien se abstiene de comer carne existe la alternativa de obtener los aminoácidos con los derivados de leche y los huevos; una combinación de cereales y leguminosas, tortilla y frijol. Los alimentos contienen sustancias químicas que son nutrientes, tiene la facultad de brindar salud a todo individuo, siempre será aquel que permanezca en forma natural, de fácil digestión.

2.1.1 CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

Por su constitución: son aquellos alimentos proteicos, glúcidos, y lípidos, los cuales están formados en su mayor parte por proteínas, carbohidratos o grasas respectivamente. Así en los proteicos aparecen dos clases: animales y vegetales; los primeros son la leche, el queso, la carne, el pescado y el huevo. En los segundos se encuentran las leguminosas y los granos de cereales. Los alimentos glúcidos son de origen vegetal, como el azúcar, los cereales y derivados, y tubérculos.

Ahora bien los alimentos lípidos son de naturaleza animal o vegetal pueden provenir de grasas de res, de cerdo, y otros animales, o de aceites y mantecas vegetales.

Por su estabilidad en el tiempo: Estos son dos clases: Alimentos Perecederos y No Perecederos. Los primeros se deterioran en el estado natural muy fácilmente. Su origen es vegetal o animal; entre los que son de origen animal están la leche, carne, pescado, huevo. Los de origen vegetal son frutas y verduras.

Alimentos Imperecederos: Estos no se descomponen fácilmente como son los cereales, las leguminosas, el azúcar, el aceite y frutas secas. Aquí es preciso contemplar el clima, el tiempo, manejo, que transcurre desde los sitios de producción a los de consumo.

Por sus características económicas: Se distinguen dos clases: alimentos caros y baratos. Los primeros se limita a un determinado grupo de población porque su demanda está determinada con el ingreso económico de cada persona, por lo general son ricos en proteínas de origen animal. Los alimentos baratos son de uso habitual por la gran masa que los consume, en especial los sectores de bajo ingreso, son ricos en carbohidratos.

Por su función: Se consideran las características nutricionales, económicas, culturales y psicociales.

Por su utilidad:

1er grupo: se consideran las combinaciones de vegetales abundantes en proteínas, cuya composición en aminoácidos se asemeja a las proteínas. Estos a su vez aportan lo necesario para la construcción del organismo y por su función se les conoce con el nombre de grupo de alimentos plásticos.

2º grupo: Lo integran quienes proporcionan calorías que a su vez se dividen en dos: los de grasas (origen vegetal y animal) y los carbohidratos (tubérculos, cereales y azúcares) Se les conocerá con el nombre de alimentos energéticos.

3er grupo: Lo constituyen aquellos que realizan las funciones catalizadoras, aquí se encuentran las frutas, y las hortalizas; se le va a conocer con el nombre de alimentos reguladores.

A continuación se explica la función principal de cada uno de los alimentos siguientes:

- ❖ Alimentos Plásticos:- Son los que proporcionan materiales de origen vegetal o animal para formar y reparar tejidos, son ricos en proteínas y sales minerales.
- ❖ Alimentos Energéticos:- Brindan fuerza y calor; alto contenido en grasas y carbohidratos.
- ❖ Alimentos Reguladores:- Dan elementos materiales catalíticos ligados al metabolismo celular, permitiendo equilibrio funcional y armonioso en los diversos sistemas y órganos, son ricos en vitaminas y minerales.

También los alimentos pueden recibir otra clasificación que es la siguiente:

- ✓ Alimentos Instantáneos.
- ✓ Alimentos Chatarra.
- ✓ Alimentos de Antojo.

☉ Alimentos Vivos o Muertos

Aquellos que conservan sus cualidades que la naturaleza les provee.

☉ Alimentos Naturales o Artificiales

Alimentos que proporciona la naturaleza. en distintas épocas. y porque no decirlo pueden ingerirse en su estado natural. como la leche materna. las frutas crudas. los vegetales de hojas. en determinado momento se transforma en artificial según su uso.

☉ Alimentos Sanos o Malsanos

Son sanos o malsanos según el contenido tóxico que tengan. como el café que almacena cafeína. una sustancia tóxica.

☉ Alimentos Digestibles o Indigestibles

Es aquel que se digiere sin mayor problema. que no provoca un trabajo anormal al aparato digestivo. también se le conoce como liviano. como ejemplo aparece: las frutas. verduras y semillas. Otros son pesados para su digestión e incluso de putrefacciones intestinales que solo conducen a desnutrir e intoxicar a la persona. como las frituras. las empanadas. los embutidos. las cremas. los dulces. etc.

☉ Alimentos Refrescantes

Estos cumplen con la función de refrescar el tubo digestivo. son de origen natural. son sanos tienen alto grado de digeribilidad.

Con la intención de orientar a la gente sobre la selección de comida de acuerdo a su composición y nutrientes que aportan. indicando con ello la cantidad mínima a consumir se establece otra clasificación de los alimentos la cual es la siguiente:

1. Grupo de leche (incluye leche. queso y productos lácteos). Estos brindan cantidades adecuadas de energía. proteínas de excelente calidad. vitamina A. calcio y riboflavina. aunque lamentablemente ofrecen grasas saturadas y colesterol. en contraste con otros como la leche desnatada. el queso fresco. y el yogurt. que aportan los suficientes nutrientes y menor cantidad de grasa y colesterol. por ello se aconseja que las personas adultas ingieran por lo menos de 2 raciones al día para garantizar la correcta asimilación de nutrientes que el cuerpo necesita. esto equivaldría a beber 1 vaso de leche o yogurt. también es aceptable comer de 40- 60 gr. de queso.

2. Grupo de la carne (carne, pescado, sustitutos de la carne como legumbres y frutos). Aportan proteínas, vitamina A, como vitaminas del grupo B e hierro, algunos de estos alimentos son grandes productores de grasas y colesterol.
3. Grupo de las frutas y hortalizas. Son todas aquellas hortalizas que no son consideradas como sustitutos de la carne, estos contribuyen aportando vitamina C, caroteno, folato, riboflavina, potasio, fibra, complejo B. Por lo general en estado crudo poseen poca grasa y nada de colesterol excepto el aguacate, son utilizados en dietas donde se requiere bajo consumo energético, ya que su cantidad energética es mínima, cabe señalar que la papa es importante generadora de energía, la cual se encuentra en forma de almidón, aunque debe contemplarse que durante su elaboración se les agrega en ocasiones cantidades considerables de grasa y azúcar, un caso más palpable es el de las papas fritas que tienden a absorber demasiada grasa, la fruta enlatada, esta última posee una porción bastante considerable de azúcar; lo recomendable es consumir una manzana o alguna otra pieza de fruta, o bien una taza de verdura troceada ya sea cruda o cocinada.
4. Grupo de pan y los cereales (Pan, arroz, pasta, cereales, almidones y productos elaborados con harina) Aquí vale la pena indicar que los cereales son principales almacenadores de una buena cantidad de vitamina del grupo B, así como minerales y fibra; la harina blanca otorga suficientes cantidades de fibra, regularmente se complementa con vitaminas y minerales. La mayor parte de los cereales que forman parte del desayuno se encuentran apoyados con vitaminas y minerales. A este grupo podría denominársele aquel que brinda adecuadamente energía, la cual también se haya en forma de almidón, en los productos no azucarados. Por otra parte un consumo excesivo de esto provocaría disminución energética. Para ello debe ingerirse 4 raciones diarias, es decir una rebanada de pan, media taza de arroz o pasta, o una pequeña ración de copos de maíz.

Existen otros alimentos como el alcohol, la manteca, el aceite, entre otras grasas, azúcar, que a pesar de producir energía dan muy pocos nutrientes, por este motivo las personas deben moderar su consumo, para estos no se establecen cantidades mínimas.

2.1.2 ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

Comprenden: cereales, legumbres, hortalizas, y frutas. Son las partes de las plantas que se utilizan en la alimentación humana, según la parte de la planta que se emplee el vegetal podrá ser de distinta clase.

CEREALES:

Son ricos en almidones, básicos desde el punto de vista energético. El trigo, maíz y el arroz son de vital necesidad para la alimentación humana, contienen poca cantidad de lípidos, a menudo se combinan con grasas de condimento, que acrecientan su poder energético. Tienen la cualidad de emplearse de diferentes modos por ejemplo la cariòpside del trigo y del maíz se transforma a su vez en harina que se puede emplear en la fabricación de pan, pasta alimenticia, etc. y otros productos de pastelería, son de escaso valor no bastan para la alimentación. Los cereales son alimentos que tiene la cualidad de adaptación al clima, ha sido durante mucho tiempo el alimento de las civilizaciones del Mar Mediterráneo y de la población europea. Cuando ha sido cosechado seco su periodo es indefinido. Por lo general es un alimento concentrado, ya que un kilogramo de cualquiera de ellos produce mas de 3000 calorías necesarias para un trabajador en clima templado, sus componentes como los prótidos son los más idóneos para una dieta equilibrada

LEGUMBRES:

Son los productos vegetales más ricos en sustancias hidrocarbonadas, tienen la ventaja de no empobrecer el terreno, sino al contrario lo enriquecen aun más; en estado seco poseen un poder energético de mas de 300 calorías cada 100 gramos, su contenido en calcio es alto. Favorece la flatulencia, producida por la ingestión excesiva de almidones en una sola comida(pan, pastas, etc.)

Las legumbres constituyen una alimentación valiosa correcta y adecuada son alimentos concentrados cuyo poder calorífico difiere de las especies poseen el doble de materia nitrógena lo que permite tener mas ventaja sobre la carne. Es preferible consumirlas combinadas con otros alimentos como frijoles y verduras, para obtener un mejor provecho, la tortilla y el pan solo disminuyen su valor alimenticio si se les acompaña. Dentro de las legumbres sobresale la soya la cual es similar al frijol en su forma es sabrosa en vitamina C posee un sabor agradable en las distintas formas que se ingiera, tiene una cantidad suficiente de aceite que logra satisfacer de forma rápida el apetito, debe comerse con precaución para evitar indigestión, otra legumbre es el cacahuete altamente nutritivo, aunque su consumo nunca debe exceder mas del 40% de aceite de lo contrario provocaría serios problemas de

digestión. Con tan solo 25 grs de cacahuates limpios y tostados equivalen a comer un bistec, por esta razón es importante incluirlo en la alimentación.

HORTALIZAS:

Se emplean mas la lechuga, la achicoria, etc. Las raíces(patatas, zanahoria, nabo), los bulbos(cebolla, ajo, los tubérculos) los frutos(tomates, berenjenas, etc)

Están formadas por proteínas e hidratos de carbono, aunque su desperdicio es mayor, son fundamentales para llevar a cabo una alimentación adecuada

Estas son algunas hortalizas que contienen vitamina A:

Zanahoria

Pimiento

Calabaza

Espinaca

En vitamina B:

Espárragos Silvestres

Vitamina B:

Espárragos de todo tipo

Espinaca

Vitamina PP

Ciertas setas

Patatas

Calcio

Agracejo

Perejil

Poseen un alto contenido en fibra, ayudando al intestino (colon y recto) facilitando la excreción fecal. Su forma de conservarlas puede ser en aceite o vinagre, sin perder su valor nutricional.

FRUTAS DE PULPA Y CARNOSA CON ALTO CONTENIDO DE AGUA

Las frutas de este tipo poseen entre el 70% y el 95% de agua. La mayor parte de la fruta de pulpa la producen los árboles ejemplo: manzana, la pera, el melocotón, naranja, etc. Otras en cambio su origen de arbustos como la mora y frambuesa. Finalmente otras crecen en pequeñas plantas conocidas como herbáceas como es el caso de la fresa, empleándolas en la fabricación de gelatinas, mermeladas, confituras, etc. La sandía es una de las frutas que tienen el 92% de agua.

A diferencia de este tipo de frutas las de cascara se conservan con facilidad sin la necesidad de tratamientos, suele tostarse en el horno como nueces, avellanas, almendras, etc.

Las frutas de pulpa que se consumen regularmente mas son manzanas, peras: en general las que pertenecen a este tipo contienen azúcares, vitaminas, minerales y ácidos orgánicos. Por lo regular los azúcares se encuentran en diferentes cantidades en las frutas. Una alimentación que se base exclusivamente en el consumo de frutas es considerada pobre en proteínas, además de que no todos los estómagos son capaces de tolerarlas.

Las frutas frescas son ricas en vitamina C contienen un sabor inigualable para mitigar la sed, aunque en México su consumo en la actualidad sea sustituido por bebidas hechas a base de jarabes y gas carbónico, así como bebidas alcoholicas, en realidad los jugos de frutas como naranja, papaya, piña, sandía, están libres de microbios peligrosos, además de ser fuente de energía y salud. Lo más conveniente es que cada hogar incluya frutas como parte de su alimentación. Principalmente en aquellas familias pobres, quienes se oponen a su consumo debido al elevado costo que generalmente ofrecen los mercados, esto a causa de la insuficiencia de transportación, como la interminable cadena de intermediarios que se interponen entre el campesino, productor y el consumidor

2.1.3 ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Se incluyen todos los alimentos que forman parte del grupo de las carnes de mamíferos, aves, peces, crustáceos, los huevos, la leche y derivados.

Huevo

Contiene factores nutritivos necesarios para formar un ser vivo, posee la cualidad de formador y constructor, sus proteínas son completas y diversas entre las que sobresalen están: las de albúmina (ovalbumina, ovomocoide, etc) las de la yema, es decir proteínas combinadas con grasas. Estas últimas tienen un poder superior nutritivo, sin dejar de considerar las propiedades que ofrece la clara, que es equivalente a las de la carne o el pescado; en realidad las proteínas contenidas en la clara resultan ser más abundantes que las de la yema, 1 huevo de tamaño normal 50gr sin cáscara contiene 6.50 gr. de proteínas, 2.77 gr. se encuentran en la yema²⁶. El huevo entero posee 11% de grasas la mayoría en la yema, entre las grasas que aporta, está el colesterol, donde se haya una cantidad considerable de hierro, por otro lado la yema es rica en vitamina A, como abundante en D, así también en la yema es notable observar

²⁶ Emanuele Djalma Vitali "Los Alimentos - Ediciones del Serbe" Pág. 68

una pequeña cantidad de B1. Para su mejor digestión el huevo debe ingerirse cocido, ya que gracias a la acción de la cocción prepara la intervención de los jugos digestivos.

Los huevos constituyen un alimento concentrado abundante en proteínas, hierro, fosfatos y otras sales minerales, se puede condimentar de múltiples maneras. son de fácil digestión, sin embargo para estómagos delicados es preferible emplearlos crudos, tibios o duros.

La leche y los quesos

La leche constituye el alimento indispensable para lactantes, porque ostenta los elementos necesarios para su crecimiento. La leche construye las nuevas estructuras del cuerpo(músculos, huesos, etc.) rica en proteínas, cuyo valor comparado con el de los huevos son las mejores provisiones ofrecidas por la naturaleza. La leche de vaca contiene en promedio 3.50gr de grasas cada 100gr²⁷, esto significa que 35gr por litro, siempre y cuando se trate de leche entera. La grasa de los quesos es inferior al de la leche, esto es consecuencia de que durante su elaboración la lactosa se fermenta destruyéndose en su gran totalidad. Por eso es común en la gente que no tolera la leche los acepte. Tiene alto contenido en calcio, por ese motivo se hace acreedor como importante elemento para construir una alimentación perfecta, carece de vitamina C, pero son abundantes en vitamina A y B2

A diferencia de la leche entera la leche descremada posee un ingrediente menor en cuanto a proteínas y calcio se refiere, aunque vale pena mencionar que su poder energético es alto, su cantidad por consiguiente en vitamina A y D es baja. En la leche entera predomina más calcio, es ideal para llevar a cabo una correcta alimentación, si se hierve pierde sus propiedades alimenticias, así como tirar la nata, porque la misma está compuesta de proteínas, grasas y calcio, Solamente debe hervirse cuando se tenga la idea de que existan microbios nocivos, producto de que el animal haya estado enfermo o por manipulación durante su elaboración por personas que mantuvieron poca higiene. Si se llegara a hervir y se quiere evitar perder sus propiedades nutritivas es conveniente llevar la leche al punto de ebullición lo antes posible, agitarla constantemente con una cuchara y enfriarla inmediatamente una vez que haya hervido. La leche que proviene de establecimientos comerciales se encuentra libre de cualquier microbio nocivo para el hombre, como el modo para conservarla por mas tiempo. La leche condensada está desprovista de agua el producto que se forma se azucara lo que a la postre facilita su conservación.

²⁷ Emanuele Djalma Vitali "Los Alimentos" Ediciones del Serbal Pag 76

Carne

Es un alimento nutritivo ya que cuenta con proteínas, alrededor del 20% si se trata de carne magra²⁸, comparado con el de la leche y huevo es inferior, contiene hierro, que fácilmente se absorbe en el intestino, lo cual no necesita estar relacionado con el color de la carne, cuenta además con vitaminas sobre todo la de pollo y pavo. Es carente de vitamina A y C: su poder. El hígado es uno de los que posee vitamina A, D y complejo B, su cantidad puede variar de acuerdo a la crianza del animal, su modo de cocción determina su pérdida de vitaminas que varía de un 30 o 50% . Cuando se hierve para preparar caldo pierde pocas cantidades, porque las propiedades se coagulan en el caldo.

Pescado

Son alimentos que generalmente proporcionan proteínas alimentarias al hombre equivalentes a comer carne. Su contenido graso es variable en función de la edad, momento de reproducción, etc. En el atún es más notorio a diferencia de otros pescados que puede ir del 3% al 16%, no contienen grandes cantidades de hidratos de carbono, pero si minerales, es más frecuente identificar yodo, son nombrados insustituibles, la mayoría guardan hierro en particular los moluscos. El contenido más alto lo ostentan las anchoas, pulpos, calamares, ostras.

Los productos extraídos del mar son fuente de vitamina A y D como el atún, bacalao, sus propiedades alimenticias disminuirán según el modo que se les guise, por ejemplo a la parrilla o asados, las pérdidas son semejantes a las de la carne, al estar congelado y en estado fresco son menores; es notorio observar que no se reducen muchas propiedades en estos productos independientemente de la forma que se les conserve.

Mariscos

Los ostiones, mejillones, almejas y otros moluscos poseen escaso valor nutricional excepto por su contenido de hierro y yodo. Los crustáceos como la langosta, camarón y cangrejo cuentan con el 18% de proteínas creando una importante contribución. Algunos son nocivos al infectarse con otras bacterias después de su muerte o por los venenos almacenados durante su ciclo

2.1.4 CONDIMENTOS, ADITIVOS, BEBIDAS

Se conoce con el nombre de condimento a toda sustancia que da sabor, perfuma, así como da color a comidas y bebidas, entre ellos sobresale el azúcar al considerársele capaz de modificar

el sabor de alguna bebida. Los condimentos además de colorear cualquier comida sirven para incrementar la producción salival y otros jugos gástricos. tienen la facultad de aumentar el apetito en las personas; por lo general las personas que son regularmente grandes comedores, si la comida no presenta suficientes condimentos estos la rechazarán. Los condimentos no están provistos de poder energético ni tampoco nutritivo. Ahora bien es preciso aclarar que aquellos condimentos como el pimiento, el ajo, etc., solamente son empleados en apariencia, pese a contar con valores nutricionales, la cantidad que se utiliza es muy pequeña lo que hace su contribución o aporte a la alimentación mínima. Cabe mencionar que en algunas situaciones su poder nutritivo empleado para dar sabor algunos alimentos, es tan poderoso que basta una modesta porción para que el platillo en cuestión se convierta en fuente de proteínas mejorando su apariencia, como ejemplo están el perejil, y el pimiento picante dotados en vitamina C y A, por esa razón no es conveniente utilizarlos en pequeñas cantidades, porque no mejorarán la calidad vitamínica de cada alimento, puede ocurrir que se haga una salsa con el fin de condimentar algún guiso, de tal suerte que llega la persona a consumir 10gr de perejil, esto ya puede considerarse una cantidad aceptada.

Así como hay condimentos para brindar un sabor distinto, también abundan otros que propician calorías como los dulces, (azúcar común, o bien sacarosa, fructosa, miel, etc.). Básicamente la sal es catalogada como aditivo, un medio para la conservación de los alimentos que durante mucho tiempo el hombre ha usado. La sal es el condimento con mas historia, fue mercancía de intercambio entre las diferentes culturas y hasta motivo de guerra entre Estados y tribus que deseaban la posesión absoluta de la misma, posteriormente se convirtió en material para la construcción de carreteras que facilitaban el comercio de aquella época.

La cebolla, el ajo, el romero, el tomillo, el orégano, el apio, el poleo, el perejil, son conocidas con el nombre de hierbas aromáticas que también se les puede considerar como alimentos, una vez que están secas se transforman en especias. El vinagre es también un condimento que desarrolla la capacidad de preservar productos vegetales, no desarrolla tampoco calorías como la sal.

El origen absurdo de consumir condimentos irritantes data desde nuestros antecesores, cuya pobreza alimenticia fue disfrazada mediante fuertes porciones de los mismos, con el fin de otorgarle una nueva apariencia al alimento.²⁹

²⁸ Emanuele Djalma Vitali "Los alimentos" Ediciones del Serbal Pág 91

²⁹ Juan Ventosa Roig " La alimentación Popular" Secretaria de Educación Pública 2ª Edición Pág. 77

Existe otra clase de condimentos que son dulces, estos son conocidos como edulcorantes naturales. el mas usado es el azúcar. también abundan otros que son sintéticos derivados de la fabricación química que sin lugar a dudas no tienen proteínas ni valor energético, son artificiales (sacarina) esta al momento no ha sido portadora de alguna enfermedad como el cáncer en la vejiga ni en personas diabéticas como se ha anunciado anteriormente. La sacarosa es catalogada también como edulcorante natural. la cual se extrae de determinadas plantas. pero desarrolla las mismas calorías que el azúcar que todo mundo conoce, lo que sucede es que la publicidad ha desorientado por completo a la gente llegando a pensar lo contrario de este producto, es decir produce 4 calorías por gramo.

Otros condimentos son todos los aceites como el de semilla. de oliva. que después de todo son grasas alimenticias. de origen vegetal. evidentemente son grasas líquidas. no hay otra sustancia que pueda tener tantas grasas como ellos. Los aceites de semilla no son menos grasos que el aceite de oliva. tienden a ser igual de grasos uno del otro, la diferencia más notoria sería que los primeros son menos densos. lo cual no tiene nada que ver con el grado de grasa. Para obtener aceite de excelente calidad debe ponerse atención en el tipo comercial. olvidando la marca y el precio. solo los conocedores reconocen este aspecto. el resto de la gente permanece confundida, el mejor aceite es el de oliva virgen. durante su elaboración se emplean medios físicos. así como olivas sanas y en buen estado, por eso su preparación no es química. su grado de acidez es menor del 1%. existen otros también vírgenes pero que no utilizan olivas maduras y su calidad es todavía inferior al del anterior, creando mas acidez

Grado de acidez contenida en diferentes tipos de aceite

Aceite	Acidez
Aceite virgen superrefinado	1-1.50%
Aceite virgen refinado	1.5-3%
* Aceite virgen	3-4%

30

*Este con mayor daño para algunas personas derivado de su acidez.

De la oliva se obtienen muchos aceites basándose en tratamientos químicos. desafortunadamente en algunos casos se permite la elaboración de aceites de olivas en mal estado, dejando al final mal sabor, que no tan facilmente se le puede vender en el comercio, por eso se le somete a tratamientos químicos. el aceite que se crea no es nocivo, se vende como aceite de oliva. La mayor parte de la gente prefiere el aceite de oliva, evitando otros de

mejor calidad como el extravirgen y el superrefinado, guiándose por el precio que no es causa suficiente que realmente lo amerite, porque en el supermercado están algunos de menor precio que son dañinos para la salud.

De cualquier forma un condimento consumido en exceso irrita las mucosas del aparato digestivo y del intestino. Cuando las personas se han acostumbrado a ingerir cantidades elevadas de algún condimento picante, no es mas que la insensibilización de los nervios de la boca y aparato digestivo, a través de la constante irritación

La mantequilla cuenta con cantidad aceptable de vitamina A y D, es demandada por las personas de buen paladar, es un alimento y condimento idóneo para los niños, en especial se come cruda, siempre que se trate de niños sin problemas de peso, su consumo puede ser libre. la gente adulta debe usarla con moderación por el contenido en colesterol, así como la grasa de cerdo, ya que no se debe dejar de recordar que esta última es difícil en su digestión; las personas que padecen dispepsia, perturbaciones digestivas deben evitar su consumo en beneficio de su salud.

La grasa de manteca del cerdo es más difícil en su digestión en contraste con la de jamón, se aconseja que las personas con ciertas afecciones del hígado o estómago que no lo hagan. La grasa de cerdo cuyo contenido graso varía de acuerdo como hayan alimentado al animal, al igual que otros animales comerla con prudencia es la mejor alternativa, es completamente erróneo contemplarla como veneno para el organismo.

Las margarinas que son obtenidas por tratamientos químicos, no posee sabor alguno se les endulza con sustancias químicas que regularmente huelen a huevo, leche o mantequilla, buena parte de los ácidos contenidos en ella sufren una alteración, que son perjudiciales, su poder energético es similar al de la mantequilla, aunque vale la pena que algunas tienen mas del 50% de agua y la parte restante de sustancias que la hacen consistente, son cremas de untar, a pesar de contar con mas agua da como resultado que no produzcan calorías, su digeribilidad es rápida, que no significa sea sana. Los enemigos más notorios en toda grasa son el aire, luz y el calor, favorecen el enranciamiento lo que conlleva a la oxidación y descomposición. Si una grasa permanece por un tiempo demasiado prolongado en el aire se vuelve más frágil, por ende se descompone, así aparecen algunas que son de sabor picante, desagradable y áspero, impiden el proceso normal de los jugos gástricos, que pueden ocasionar irritación del

estómago; a las personas con molestias del hígado con el simple hecho de cocinarlas a fuego lento y con jugo de tomate no produce ningún daño. Si la temperatura llegara a los 200° grados, ocasionaría severos afecciones a personas enfermas del estómago, intestino, hígado, imposibles de tolerar

Aditivos

Es toda sustancia utilizada en el alimento, susceptible de convertirse en un elemento del mismo. Algunos de ellos se introducen con la intención de mejorar el valor nutritivo, sabor, la textura o tiempo de conservación del producto. otros entran como residuos durante la etapa de producción o elaboración. Entre los aditivos accidentales figuran los plaguicidas, las sustancias radiactivas y la contaminación por mercurio.

Bebidas

Estimulantes de la vitalidad del organismo

Se encuentran bebidas hechas con plantas con virtudes estimulantes: albahaca, limón, angélica, berro, menta, etc., su uso es mejor antes de la comida.

Estimulantes del Sistema Nervioso

Son: café, té negro, chocolate, etc., existen industrializadas como: los refrescos, la cerveza y bebidas alcohólicas, si se toman con frecuencia crean hábito.

Digestivas

Aquellas que contribuyen a la buena digestión y prevenir la indigestión: té de ajeno, albahaca, angélica, ajeno, anís, arrayán, boldo, cardo, santo. ruda, cascarilla, genciana, orégano, ortiga roja, tomillo, hoja santa, yerbabuena, manzanilla. Para una correcta digestión se precisa de una alimentación balanceada.

Es apropiado beber agua fría en ayunas, propinando una masaje al estómago, esto ayuda a combatir el estreñimiento, así como beber abundante mínimo 8 vasos, porque favorece la evacuación normal y la eliminación de impurezas de la sangre a través de la orina.

Bebidas Alcohólicas

Estas producen placer, bienestar, alegría, somnolencia, etc. Un gramo de alcohol tiene la capacidad para desarrollar alrededor de 7 calorías. ahora bien un litro de vino con 10 grados de alcohol equivale a 600 calorías³¹. Está claro que no se comporta de la misma manera en todos los organismos, en las personas con tendencia a engordar las calorías que se derivan se aprovechan por completo o parcialmente. Existen personas que dejando de beber logran bajar de peso, esto quiere decir que son individuos que engordan fácilmente al exceder su consumo,

³¹ Emanuele Djalma Vitali " Los Alimentos" ediciones del serbal Pág. 137

al predominar alto grado de calorías, producidas en primera instancia por el alcohol, no por los almidones y grasas. El alcohólico es de complexión delgada, porque su estómago e intestino han sido dañados, por otra parte el organismo no logra asimilar los factores nutritivos que acompañan a los alimentos, son desnutridos independientemente de comer en forma normal, con el paso del tiempo pierden apetito, agudizando su desnutrición, estriba en primera instancia por comer poco, segundo, porque lo poco que come ya es imposible de asimilarlo por el organismo enfermo³². Por tanto el alcohol hace engordar o adelgazar a una persona, nunca será una sustancia alimenticia, ni benéfica, en dosis pequeñas puede ser inocuo, en comparación con elevadas dosis que puede convertirse en veneno, para una persona que no presenta ningún padecimiento del hígado ni del intestino lo ideal es 50g diarios antes o después de la comida. Si no tuviera alimento en el estómago, el alcohol irritará, es absorbido con mayor rapidez obligando al hígado a trabajar de prisa realizando un esfuerzo anormal; 50g, estando en su peso normal no engorda ni crea ninguna enfermedad, ni acumula sangre o colesterol en la sangre. El aumento de peso se debe cuando ha habido abuso del producto, produciendo exceso de calorías, aumentando paulatinamente el ácido úrico, esto no quiere decir que las bebidas no deban contener colesterol o ácido úrico, porque finalmente el estómago fabrica por si mismo el colesterol con cualquier cosa que sea capaz de originar calorías, ya sea alcohol, azúcar, etc. Cuando una persona no ingiera las calorías que su cuerpo requiera, el alcohol puede ser una alternativa, si se mantiene una ración razonable ayudará a mejorar el apetito y digestión, nunca sobrepasando los 50 g diarios de alcohol, esta cantidad se distribuye en dos comidas por día, de lo contrario ingerir la misma en una sola provocaría que el hígado funcione excesivamente y el estómago lo resienta

2.2 NECESIDADES EXPRESADAS EN TERMINOS DE LA ALIMENTACION

Ante una creciente población debe procurarse la extensión y rendimiento de la tierra a fin de producir mas alimentos, recordar que la mayor parte de los mismos que ingiere la gente hoy, son de extracción agrícola, por tal motivo debe impulsarse más al cultivo de alimentos energéticos. Lo más aceptable es que la producción crezca en forma paralela con la población para que esta tenga la capacidad de atender las necesidades alimenticias de cada individuo.

³² Emanuele Djalma Vitali " Los Alimentos " ediciones del serbal Pág. 138

Existen lugares donde se destaca una deficiencia alimenticia a causa de la insuficiente distribución de alimentos en la población e incremento de la misma. Ahora si se presenta dentro de una población necesidades específicas aunque exista un incremento global de la producción no tenderá a satisfacer aquellas necesidades, para ello será necesario realmente que la producción de alimentos aumente considerablemente a fin de solucionar esas demandas en forma permanente, esto se reflejará en aumento de la oferta, los consumidores tendrían mayor cantidad de alimentos, no podría resolverse por sí solo el problema de una dieta cualitativamente inadecuada. Pueden reemplazarse alimentos de origen animal si existe insuficiencia por otra clase de alimentos proteicos o utilizar nuevas áreas de cultivo para la planificación agrícola

2.3 CALIDAD DE ALIMENTOS Y SU IMPORTANCIA

La calidad de los alimentos está vinculada con dos o más propiedades con interrelación directa en sus funciones psico-socioculturales por un lado y metabólicas por otro. Su calidad difiere para los productores, comerciantes, madres de familia, exportadores o importadores de alimentos. El alimento mantiene una calidad natural mientras no intervenga la mano del hombre en su producción y elaboración, convirtiéndose este en una principal característica para ser preferido entre los consumidores.

En general la calidad del alimento desde el punto de vista de la nutrición está relacionada con las funciones que puede cumplir en el organismo humano, es decir con las actividades que el hombre moderno emprende actualmente, aunado a las predilecciones del mismo consumidor, así como la energía que precisa para el desempeño de su jornada laboral, además de las partes constituyentes del suelo del alimento.

Un alimento puede tener la cualidad de ser óptimo cuando es capaz de satisfacer las necesidades del consumidor en olor, sabor, presentación, precio, y por supuesto contenido nutricional, siempre un alimento está determinado por su valor real.

Es importante que la persona encargada de las compras de los alimentos (amas de casa) esté consciente de su preparación de los mismos, su conservación y sus preferencias hacia alimentos frescos o industrializados.

Estos son los criterios para fijar la calidad de un alimento:

- ❖ Criterio psico-sociocultural; está relacionado enteramente con los hábitos y comportamientos alimentarios.
- ❖ Criterio nutricional; que se relaciona con su contenido en calorías y nutrimentos.

❖ Criterio económico: guarda relación con el precio en función del ingreso familiar

La calidad del alimento se determina a partir de:

- Cualidades Sensoriales:- Relativo a las sensaciones, visuales, olfativas, gustativas, de tacto, e incluso del sonido del alimento en otra parte las digestivas que son las que se experimentan después de haber ingerido el alimento.
- Nutricionales:- relativo a las posibilidades ligadas a su valor energético y a su contenido de nutrientes.
- Higiénicas:- Exigen una seguridad en cuanto salubridad del alimento ausencia de acción microbiana y de cualquier elemento nocivo para el organismo.
- De Servicio:- Son las posibilidades funcionales de los diversos ingredientes, que abarca estabilidad del producto, el tiempo que se mantiene sin alteraciones.

2.4 RED DE LA ALIMENTACION

1. Producción
2. Comercialización
3. Distribución
4. Transporte
5. Mercadeo
6. Preparación, Conservación Doméstica y Consumo

La producción es la primera etapa de la alimentación humana, ya que constituye la disponibilidad de los alimentos para consumo humano. La comercialización corresponde poner al alcance de la población el satisfactor; distribución es proporcionar racionalmente los alimentos con el firme propósito de generar una alimentación adecuada. En pocas palabras la comercialización es la oferta de los alimentos dando acceso al productor al mercado de sus productos y al consumidor propiciarle alimentos en las mejores condiciones, de acuerdo a sus necesidades básicas, ya que es menester de todo proceso de comercialización ajustarlo a las demandas de los consumidores, además de que esta tiende a orientar al agricultor que debe producir, considerando siempre las exigencias de las demandas emitidas por cada consumidor. Siempre la comercialización debe considerar la transportación, almacenamiento idóneo, selección y tipificación de productos, elaboración, condiciones de venta y crédito, para favorecer la disponibilidad de alimentos.

2.5 CONCEPTO DE SALUD

Estado del cual no tiene ninguna enfermedad

Según definición por parte de la Organización Mundial de la Salud:

“Es el estado de completo bienestar, físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad o invalidez.”³³

2.6 ALIMENTACION, NUTRICION, NUTRIMENTOS Y METABOLISMO CELULAR

“La alimentación consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales, o transformados, que a su vez reciben el nombre de alimentos”³⁴. Es un proceso definitivo de selección de alimentos, producto de la disponibilidad y aprendizaje de cada individuo que le permitirá formar su ración cotidiana, como dividirla durante el transcurso del día, tienen que ver sus hábitos y condiciones personales, siempre está condicionado por factores psicosociales y geográficos, lo que lo hace un proceso voluntario.

La nutrición comienza a partir de la ingesta de alimentos. Dentro de la nutrición destacan ingestión, absorción, transporte, almacenamiento, metabolismo y eliminación de muchos constituyentes que forman las diversas dietas que se conocen como alimento. Esto da como consecuencia la conservación de la vida, la reproducción, el funcionamiento normal de los órganos y la producción de energía. También al igual que las etapas de la alimentación mantendrá estrecha relación con la comercialización, producción y consumo del alimento, sin dejar de incluir la economía, sociología, la demografía y la política. La nutrición es considerada la fase post-oral en el proceso de la alimentación.³⁵

Por nutrición se refiere a los aspectos nutritivos y su metabolismo celular en el organismo humano. Es el conjunto de procesos mediante el cual los nutrientes contenidos en los alimentos e introducidos en el organismo son transformados y utilizados debidamente para mantener la vida.

Según definición de Pedro Escudero: “Es la resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre las que tienen la finalidad de mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”³⁶

³³ La Prensa Médica Mexicana “Nutrición Básica y Dietoterapia” Ediciones Científicas Pág 7

³⁴ P. Cervera, J. Clapes, R. Rigollas “Alimentación y Dietoterapia” 2ª Edición Interamericana Mc GrawHill 1993 Pág. 1

³⁵ Fabian Recalde “Política Alimentaria y Nutricional” fondo de cultura económica Pág 78

³⁶ Fabian Recalde “Política Alimentaria y Nutricional” Pág. 77 orig. (Pedro Escudero)

Nutrientes - Son aquellas sustancias químicas agrupadas, así como utilizadas en el organismo para cumplir el metabolismo celular. gracias a estos se puede producir energía necesaria para cualquier actividad física diaria, como el funcionamiento de los órganos, reparación y formación de tejidos, fabricar enzimas, hormonas y fermentos que son indispensables. Básicamente los nutrientes son proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, y minerales de acuerdo a la cantidad y calidad son compatibles con la vida. Realizan funciones plásticas que consisten en la construcción de nuevos tejidos, reparación del desgaste provocado por su funcionamiento. esta función es cumplida por las proteínas, otra función es energética que es mediante la liberación de energía potencial a través de procesos de oxidación: las grasas y carbohidratos son quienes efectuarán esta tarea, por último son reguladores. esto es imprescindible para el cumplimiento normal de las diferentes fases del metabolismo orgánico, realizado mediante las vitaminas y minerales. Por nutrientes se conocen a:

Proteínas

Grasas

Carbohidratos

Vitaminas

Minerales

Agua y Sal

Alcohol

La característica principal de los nutrientes es que el hombre puede ser capaz de sintetizarlos a la mitad, o sea que no es preciso que los consuma mediante la dieta.

Metabolismo Celular.- Viene siendo el conjunto de transformaciones químicas sufridas por los nutrientes dentro cada célula. Consiste en oxidación y liberación de energía, de síntesis y por último de almacenamiento. Se forma de la acción estabilizadora de las enzimas específicas que forman parte de la célula misma, difiere un poco en cuanto a las funciones que desempeñan las células en los tejidos. Mediante un equilibrio y suficiente cantidad de nutrientes se puede dar un metabolismo celular. cabe destacar que participa en la excreción de hormonas para regular la velocidad de las transformaciones celulares.

Si existiese anomalía en el abastecimiento de nutrientes propicia la perturbación del equilibrio metabólico del organismo en general. Se conoce también al metabolismo como la descripción de diversos cambios químicos que surgen después de la absorción

2.7 CONCEPTO DE NUTRICION

“Es aquel proceso mediante el cual el organismo utiliza los nutrimentos del alimento”¹⁷

Son el conjunto de procesos a través de los cuales el hombre, utiliza, transforma e incorpora sus propias estructuras una serie de elementos que recibe del ambiente exterior mediante la alimentación, con el propósito de obtener energía. En la nutrición incluye el consumo de cantidades y clases correctas de alimentos de modo que el organismo pueda aprovechar los nutrientes

2.8 NORMAS MINIMAS SOBRE REQUIRIMIENTOS EN CALORIAS Y NUTRIMENTOS

Mediante la alimentación el individuo recibe cotidianamente los aportes necesarios para realizar cualquier función metabólica, garantizando efectivamente que la cantidad de calorías y nutrientes sea la más idónea, simultáneamente concuerde con los requerimientos mínimos indispensables en calorías que el individuo demanda. Las características biológicas, psicosociales, culturales y económicas del ser humano, como el entorno donde se desarrolla, son elementos imprescindibles, por ello es pertinente conocer los factores que influyen directamente en las necesidades calóricas que el hombre precisa, y la disponibilidad de los mismos. El valor calórico depende de la composición química de los alimentos y lo aprovechable en realidad por el hombre.

4 calorías = por 1 gr. de proteínas.

4 calorías : por 1 gr. de carbohidratos.

9 calorías = por 1 gr. grasas.

Por caloría se entiende que es el calor necesario para elevar en un grado centígrado la temperatura de 1 litro de agua (15°C a 16°C). El alcohol etílico se oxida en el organismo del ser humano produciendo calorías; 1 gramo de alcohol etílico oxidado genera 7 calorías. Los requerimientos calóricos permiten conformar una correcta dieta para la persona, contemplando la masa corporal del hombre y mujer. Un hombre cuya edad es de 25 años y peso de 65kg, que habite en una región templada, con un trabajo físico moderado, su demanda de calorías será de 3200. Una mujer de igual edad efectuando una actividad física moderada, su demanda de calorías es de 2300 calorías. Otro aspecto a considerar en las normas calóricas

¹⁷ Donald S MacLaren “La nutrición y sus trastornos” Pág 4

es el peso de cada persona, el cual determina el trabajo físico que emprenderá, ya sea mayor o menor el movimiento se establecerá la cantidad calórica que necesitará el individuo. La demanda calórica decrece con la edad de la persona lo que significa que en cada etapa sus necesidades irán cambiando cuando tenga entre 25 y 45 años su requerimiento disminuye un 3%. así cuando esté entre los 45 y 65 años se reducirá hasta un 7.5%.

La sociedad ha sufrido transformaciones con el paso del tiempo lo que demuestra que el trabajo desempeñado por una ama de casa de antes a la de hoy, difiere notablemente, incluso el ritmo de vida que llevan las personas muestra claramente que las personas no siempre tienen la oportunidad de consumir las calorías necesarias, a veces esto no afecta de manera sensible en su trabajo, pero si un hombre consume alrededor de 700 cal, y una mujer 500cal son válidas ambas cantidades. Las demandas calóricas son distintas en cuanto factores endocrinos, morfológicos, fisiológicos, y la constitución genética, bajo esta circunstancia es completamente complejo formar una dieta para una colectividad, es decir una norma universal, si está claro que la población entera no es homogénea. Siempre es importante tomar en cuenta el estado fisiológico de cada persona; su alimentación que implica el contenido, lo cual será fundamental para el organismo.

Necesidades calóricas de los adultos según el peso corporal a la temperatura y edad.

Peso en kg.	Hombres	Peso en kg.	Mujeres
45	2.462	35	1.668
50	2.645	40	1.824
55	2.828	45	1.979
60	3.011	50	2.135
65	3.194	55	2.290
70	3.377	60	2.446
75	3.560	65	2.602
80	3.743	70	2.757

Según la edad

Edad	Porcentajes de los valores tomados como referencia	Hombres (Calorías X día)	Mujeres (Calorías X día)
20-30	100,0	3.200	2.300
30-40	97,0	3.100	2.230
40-50	94,0	3.000	2.160
50-60	86,5	2.770	2.000
60-70	79,0	2.530	1.820
70	69,0	2.200	1.580

Necesidades calóricas de los adultos según actividad física

Actividad	Hombres	Mujeres
Trabajo sedentario	2.400 Cal.	2.200 Cal.
Trabajo activo	3.000 Cal.	2.400 Cal.
Trabajo esforzado	4.500 Cal.	3000 Cal.

Fuente: Necesidades Calóricas, Estudios sobre Nutrición número 15, FAO

¹⁸ Fuente: Necesidades Calóricas, Estudios sobre Nutrición número 15, FAO

Gasto Energético aproximado, en diversas actividades.

Actividad	Cal/hora
Vestirse y desvestirse	33
Sentarse en reposo	15
Estar de pie, en relajación	20
Estar de pie, rigidamente	20-30
Caminar	130-200
Correr	500-930
Cantar	37
Leer en voz alta	20
Lavar platos	59
Planchar	59
Coser	25-30
Barrer	110
Escribir	10-20
Tejer a mano	31
Trabajo mental	7-8
Trabajos mixtos de carpintería	180
Aserrar madera	420
Mecanografía rápida	16-40
Trabajo en mina de carbón	320
Pintar casas	160
Sastrería	44
Encuadernación	51
Remachar	276
Ciclismo	180-300
Natación	200-700
Trepar	200-960
Remar	120-600
Lucha deportiva	980

40

³⁹ Fuente: Necesidades Calóricas. Estudios sobre Nutrición número 15, FAO.

⁴⁰ Fuente: Nutrición Humana. Benjamin F. Burton Organización Panamericana de la Salud, Oficina Sanitaria Panamericana, Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud, 1966.

2.9 CLASIFICACION DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS

Todo patrón alimenticio es consecuencia de una combinación psicológica y bioquímica. Por lo general la gente siempre suele ingerir aquello que le gusta considerando que le hará mejor provecho.

El Dr. Jacques May mencionó que el hombre selecciona sus alimentos por lo siguiente: "El hombre come lo que puede encontrar a su alrededor, cuando posee la oportunidad de elegir prefiere lo que sus antecesores han comido antes que él".⁴¹

Debe ser consciente de que lo que consume estará acorde a las necesidades fisiológicas del organismo, con la simple intención de evitar desequilibrios alimenticios. Los hábitos alimenticios se desarrollan a partir de existir abundancia de alimentos, que conlleva a crear estilos de comer y costumbres alimentarias, aunado a sus tabúes y prejuicios. Las costumbres alimentarias son variadas de cultura en cultura producto de la ideología, idiosincrasia que a su vez restringirá y establecerá lo que deberán comer, por eso las costumbres alimentarias tienen su origen del ambiente cultural actual del grupo, su historia pasada, tienen la cualidad de crearse no cambiar con tanta facilidad.

En cada hogar familiar se construyen sus propios hábitos alimenticios que van ligados a la actitud mostrada hacia todos los alimentos, van desde la indiferencia hasta caer en lo excesivo, a esto se integra la influencia que regirá el número de comidas diarias, el modo de hacerlas y los utensilios que emplearán.

Lo que la gente está dispuesta a comer depende de un sistema complejo de actitudes e ideas, prejuicios que forman los moldes culturales del lugar. Estas incluyen restricciones religiosas, tabúes ideas relativas a los méritos o deméritos de un alimento⁴²

Todos los hábitos alimentarios son adaptables a la situación que vive el ser humano, teniendo como consecuencia prevalecer el predominio de creencias religiosas y prohibiciones, siempre existirán hábitos buenos y malos según la forma de conducir al individuo a una dieta nutritiva adecuada. Debe tomarse en cuenta antes que los alimentos son para alimentar al hombre, satisfacer su hambre, como proveerlo de energía y crecimiento por ello el alimento tendrá diferentes usos nutritivos, uno de ellos es promover la amistad, el acercamiento social, como cumplir con las leyes de hospitalidad, es decir el alimento es el enlace para buscar la

⁴¹ Miriam Lowenberg "Los alimentos y el hombre" Pág. 98 orig. (Dr. Jacques May)

⁴² Miriam Lowenberg "Los alimentos y el hombre" Pág. 109

aceptación social interpersonal, la cual se da al momento de ofrecerle comida a un amigo que visita una persona. El comer siempre estará condicionado por el ambiente cultural donde ha vivido el individuo, por eso los alimentos y hábitos equivale a comprender a la sociedad en particular, ya que las costumbres están relacionadas con la vida de la persona o individuo.

“La gente propende a creer que los hábitos alimenticios que difieran substancialmente de los suyos son anómalos”⁴³.

Los hábitos alimenticios en las personas siempre serán distintos enormemente, por ejemplo algunas personas ingieren pocas cantidades de alimentos en el desayuno o definitivamente no desayunan; otros tipo de personas solo acostumbra hacer una sola comida fuerte durante el día, aunque estos hábitos no son nocivos, podrían serlo en el momento de que la persona labore todo el día, por esta razón es recomendable, prestar atención a los intervalos entre comidas. Las personas que no desayunan están más propensas a sufrir un decaimiento a media mañana, quedando demostrado su eficacia al instante de electuar sus tareas diarias. Es necesario ingerir algo temprano por la mañana, puede tratarse de algún desayuno ligero, como una torta y una bebida caliente preparada por la noche, conservada en un termo, o bien puede ingerirse una combinación de cereales, pasas con leche, un vaso de jugo naranja o un huevo y un pan tostado. En el supuesto caso de aquellas personas que deban desplazarse una distancia muy retirada de su hogar para dirigirse a su trabajo y no apetezcan ningún desayuno, lo ideal es brindarse un ligero desayuno a su llegada o en algún descanso de sus actividades, obviamente durante el transcurso de la mañana; esto puede ser un vaso de leche o una bebida caliente acompañada de una torta, esto optimiza un mejor rendimiento por la mañana.

Ninguna persona por lo regular consume todo lo que se conoce como material comestible, una clasificación de alimentos se da por factores sociales, religiosos y económicos, incluyendo un modelo cultural aprendido desde la niñez, y que siempre se resistirá al cambio. Los hábitos alimentarios de las personas están en continuo cambio, por lo regular el ser humano consume demasiadas calorías, grasas, colesterol, azúcar, sal, y poca fibra.

La clasificación que se detalla a continuación no tiene ninguna relación con el valor nutritivo, esto a raíz de que la gente no sabe distinguir entre una enfermedad por deficiencia nutricional y la confianza excesiva hacia un alimento, aunque no sea nutritivo, es bastante complejo alterar los hábitos arraigados o nocivos de alimentación por medio de la educación.

Superalimentos culturales: Todas las culturas cuentan con uno o muchos de ellos, se vuelve el producto básico y la principal fuente generadora de energía, si es un grano es molido hasta el

extremo como la harina, arroz, o trigo, estos tienen un valor emocional especial atribuido a una condición semidivina.

Alimentos de Lujo: Son de uso para fiestas y ceremonias, son caros sin olvidar sus proteínas.

Alimentos con imagen corporal: Crean en la persona la sensación que mediante este se procura al organismo sano o al revés.

Alimentos mágicos por semejanza: Se cree que con la función mágica que los mismos poseen afectará a quien los consuma.

Alimentos del grupo Fisiológico: Se reservan para determinados grupos, aquellos cuya ingestión se les dificulta, a pesar de ser restringidos son nutricionales, como el pescado, huevo y carne

2.10 PRODUCTOS DE CONSUMO

La selección depende de motivos conscientes e inconscientes, mantiene su origen de hábitos, disponibilidad, costo, sabor, clase, almacenamiento, tabú y facilidad de preparación, si realmente desea hacerse una verdadera elección sin temor a equivocarse, antes es preferible conocer al menos la composición para poder evaluarlos y con ello determinar la porción que se incluirá en la alimentación diaria y lo que cada nutriente contribuirá al organismo, si un alimento no proporciona grandes valores nutricionales, su deficiencia puede ser suplida al momento de combinarse con otros alimentos, de esta manera se obtendrá una dieta balanceada. Una comida desbalanceada no provoca grandes daños, sino se hace con frecuencia, esto obviamente tiene como principal causa los malos hábitos arraigados o una incorrecta selección del menú, lo que pondrá en peligro salud de la persona, resultando una pérdida de dinero y tiempo.

Lo primero en los alimentos es analizar los valores nutritivos que contengan, para ello es conveniente hacerlo de la siguiente manera:

- A) Primero debe examinarse la composición de 100g de la porción comestible del alimento y la cantidad de desperdicio.
- B) Calcular la ración promedio ingerida o proporcionada por quien suministra los alimentos.
- C) Calcular la fracción de la cantidad diaria de los nutrientes que se encuentra en esta porción.
- D) Considerar el nutriente principal en el alimento y sus deficiencias.
- E) Contemplar que los alimentos deben consumirse en la misma comida para contrarrestar las deficiencias.

⁴³ Fiva D Wilson "Fisiología de los Alimentos" orig (Simoon) Pág 6

F) Tomar en cuenta la digestibilidad y los efectos de la preparación del alimento, aquí sobresalen el mantenimiento de la calidad., etc

En las carnes es apreciable su calidad satisfactoria al brindar proteínas, vitaminas B e hierro que de alguna ya forman parte de una dieta. Las proteínas de la carne son por lo general de excelente calidad. útiles para contrarrestar las proteínas de los cereales, su parte negativa es que no contienen calcio, carbohidratos, ni vitaminas A, C y D; tanto la carne tierna como la dura son sujetas a la misma digestibilidad siempre y cuando se mastiquen ambas de la misma manera, básicamente no hay diferencia alguna entre una y otra respecto al valor nutritivo. La acidez suaviza sus proteínas, esto sucede cuando se le cuelga o al marinarla. Sus proteínas se coagulan a 67° C y se endurecen a temperaturas mas elevadas. Por lo general todas las carnes se hacen más suaves cuando se cuecen a 130 y 150° C de cinco a ocho horas hasta que el termómetro introducido en la parte más gruesa marque 77° C. Si se trata de carne de calidad buena puede cocinarse a temperaturas mucho mas elevadas como 205° C en menor tiempo, si por alguna razón debe almacenarse, antes debe enfriarse, y finalmente refrigerarla, cuando se caliente lo indicado es a 77° C, nunca entibiarla, porque ocasiona el crecimiento de bacterias que traen el envenenamiento del alimento, a diferencia de la alta temperatura que los mata.

Las vísceras en contraste con la carne cuenta con mucho mas valor alimenticio, poseedoras de vitamina A en su mayoría, en especial el hígado, hierro, riboflavina, carecen de calorías y grasas, presentan deficiencias en vitamina C, cuando se cortan en tiras o se frien en forma rápida se conservan tiernas. Los métodos lentos de cocción empleados en guisados, a la postre crean un alimento atractivo al comensal, sin afectar la vitamina A.

Los mariscos son poseedores de vitamina C, A, y D, con ellos es viable preparar un platillo balanceado, se pueden servir con pan y mantequilla, limón y berros o en forma de cocktail, acompañados de jugo de tomate, mayonesa y pan tostado, o bien hacer pastel de mariscos el cual incluye levadura, este puede servirse con alguna ensalada verde o tal vez en paella. Los huevos constituyen también un gran alimento para el ser humano, tan solo dos huevos enteros brindan las cantidades suficientes para adultos, su proteína es superior, la yema de huevo es ingrediente vital para salsas, ensaladas, y mayonesas, se conservan mejor en su cáscara en estado frío, tanto las claras como las yemas se guardan congelados a temperaturas bajas, frecuentemente empleado por los panaderos y reposteros este método

2.11 VALORES NUTRITIVOS

De acuerdo al contenido que brindan los alimentos ya sea de origen animal, o vegetal y con la intención de poder identificar cada uno a que grupo pertenece se integran de la siguiente manera:

Alimentos Energéticos: Los cuales son Grasas (aceites y mantecas), frutos secos como las avellanas, cacahuates. También se encuentran los cereales de ellos sobresale el arroz, harinas, pastas, legumbres, garbanzos, judías, guisantes. Por último está la miel, chocolate, dulces.

Alimentos Plásticos o Constructores: Aquí aparece la leche, yogurt, quesos, carne, pescado, huevo, legumbres (lentejas), fruta grasa.

Alimentos Reguladores o Protectores: Son verduras y frutas frescas, hígado, huevo, leche, quesos, frutas clorofiladas y coloreada, mantequilla

La leche es importante como generadora de calcio, un vaso equivale aproximadamente de 8 a 9grs de proteína⁴⁴, proporciona una buena cantidad de riboflavina, vitamina D, B₁₂ y Fósforo, dos vasos son suficientes para satisfacer las necesidades nutritivas de una persona adulta sana. En el caso de no beber leche, esta puede suplirse con queso, helado y algunos otros alimentos que contengan leche. La leche pasteurizada entera es fuente de grasa al menos consumiendo medio litro de leche todos los días equivale a ingerir 840 gr. de grasa aproximadamente, para evitar contraer arteriosclerosis debe consumirse leche descremada o baja en grasa, una sola porción de la misma, es decir medio litro contiene un solo gramo de grasa en comparación con la leche entera la cual tiene 8 gr.

La carne es fuente de grasa, como la leche, aunque su consumo debe ser moderado como sustituto de la carne aparecen los frijoles, chícharos y nueces. Las verduras y frutas de ellas se puede obtener las vitaminas A y C, por esta razón es aconsejable ingerir 4 o más porciones de este grupo, en especial verduras amarillas o de hojas verdes, su contenido vitamínico radica del método de cocción al momento de prepararlas, hervidas en poco agua almacenan la mayoría de las vitaminas, en lugar de emplear una gran cantidad de agua.

Los cereales son considerados con alto contenido en fibra, contribuyen a proteger contra el estreñimiento, enfermedades cardiovasculares, hemorroides y cáncer del colon, debe consumirse 4 o mas porciones de este grupo diariamente.

El queso es considerado como un alimento con alto contenido en proteínas, del cual surge la ricotta que se obtiene del suero de la leche, por tal motivo tiene una pequeña porción de

proteínas, su fabricación no es exactamente de la leche de vaca, sino de oveja, esta última facilita aun más la digestión, por encontrarse en forma de pequeñas gotitas que hacen una mejor incursión de los jugos digestivos. La mayoría de los quesos al poseer proteínas no se les debe denominar alimentos complementarios, cuando muestran las características suficientes para llamarse un plato fuerte, sin olvidar su contenido calórico, como también poder energético indispensable en el organismo

2.12 DIGESTIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS

“El aparato digestivo del hombre es esencialmente un largo tubo formado por varios órganos separados, los cuales se encargan sucesivamente de la ingestión, digestión y absorción”⁴⁴

Un alimento al ser ingerido por la persona puede provocar en algunos casos indigestión, así como trastornos digestivos, derivados de la incapacidad de digeribilidad del alimento en cuestión, ocasionando perturbación, presentando acidez, que es el regreso del jugo gástrico con algunos residuos de comida, o bien puede mostrarse pesadez dentro del estómago, al grado de aumentar el ardor causado por el alimento. Cabe señalar que esto puede manifestarse hasta en un estómago sano producto de comidas o bebidas que contienen sustancias que estimulan la producción de ácido clorhídrico, puede tratarse de café, bebidas alcohólicas, de jugos o salsas demasiadas grasas, sustancias demasiadas ácidas, demasiado calientes o frías. Esta situación se origina del simple caldo de carne o comiendo y bebiendo en exceso.

La condimentación de las hortalizas determina su tolerancia en el estómago, si existiera el caso de que alguna persona presentara un estómago delicado es muy probable que sentirá alguna molestia después de haber comido trozos de lechuga condimentadas en ajo. El tipo de condimento no solo influye de manera directa en las verduras crudas, sino también en las cocidas.

El intestino tiene mucha importancia para la asimilación de los alimentos dentro de este se desarrollan los procesos digestivos, mediante la acción del jugo gástrico y bilis. Procesos que consistirán en la descomposición química de los alimentos o sustancias nutritivas ingeridas

⁴⁴ Seymour Halpern M.D. "Manual de Nutrición Clínica" Pág. 31

⁴⁵ Rafael Lezaeta Pérez Cotapos "Manual de Alimentación" Edit. Pax-México Pág. 17

durante la alimentación en moléculas pequeñas, a fin de que puedan pasar a través de la pared intestinal al torrente sanguíneo.

Todo aquello que pueda asimilar el organismo son sustancias nutritivas, las cuales se componen de hidratos de carbono, grasas, albúmina, sustancias minerales, vitaminas y agua, además de existir otros componentes como las fibras. En la mayoría de los comestibles se encuentran las sustancias nutritivas en condiciones y formas variadas. El propósito de la digestibilidad o digestión es liberar las sustancias nutritivas y descomponerlas químicamente en piezas pequeñas que puedan ser absorbidas. Recordar que uno de los aparatos más importante lo es el aparato digestivo, quien sera un factor decisivo en la salud y vida, no se trata de comer mucho, sin digerir, porque solo se originará indigestación. No basta disponer de alimentos e ingerirlos, sino que debe haber transformación de los alimentos en sustancias asimilables que tiendan a beneficiar la economía orgánica. Existe correcta digestión cuando se ha presentado normalidad en el proceso de elaboración del alimento ingerido, como en la eliminación de sus residuos. Por eso es menester de todas las personas elegir el alimento que resulte de fácil digestión que ofrece la naturaleza.

La grasa ingerida con los alimentos pasa sin alteración al estómago, es digerida en el intestino bajo el influjo de sales biliares atraviesan el jugo biliar al intestino delgado para desintegrarla en 2 componentes: glicerina y ácidos grasos, estos últimos obtenidos en la digestión de las grasas a su vez es almacenada en la pared intestinal con la ayuda de un complicado mecanismo de absorción de la misma manera sucede con las vitaminas A, D, E y K, la colessterina y el caroteno.

Los carotenos son los pigmentos rojo-amarillos que se encuentran principalmente en frutas y hortalizas por ejemplo al consumir zanahorias, tomates. Los carotenos reciben el nombre de provitaminas de la vitamina A, después de su absorción por el intestino se transforman en vitamina A en el organismo.

Ahora bien los ácidos grasos esenciales son vitales, pero deben ser ingeridos en pequeñas proporciones con los alimentos.

Para determinar la asimilación de las grasas alimenticias, es preciso conocer el contenido graso de los alimentos en sus diferentes tipos y clases como la carne, pescado, salchichas,

queso, etc. Con la finalidad de evitar que se originen diferentes enfermedades en el organismo se recomienda revisar la siguiente tabla.

Alimento (100grs.)	Contenido Graso*
Lomo de Cerdo	12gr
Costilla de Cerdo	15gr
Carne Magra de Vacuno	6gr
Salamu	59gr
Saichichón Ahumado	45gr
Morcilla	39gr
Pollo	6gr
Trucha	3gr
Arenques	18gr
Bacalao	0.4gr
Camembert (45% de contenido graso)	22gr
Queso	30gr

16

* Miriam Lowenberg "Los Alimentos y el hombre" Pág. 44

CAPITULO 3

Efectos de una ingestión deficiente **de calorías o nutrimentos**



3. EFECTOS DE UNA INGESTION DEFICIENTE DE CALORIAS O NUTRIMENTOS

Contar con una excelente cantidad de alimentos es indispensable para que los mecanismos de nutrición funcionen adecuadamente en el organismo, obviamente también un buen estado de salud, es decir correcto funcionamiento orgánico. Existen formas en que el aporte de calorías es insuficiente para satisfacer las necesidades físicas, que van de acuerdo a la edad, actividad física, clima, etc. Esto llevará por nombre déficit cuantitativo; aunque el aporte puede deberse a una insuficiente cantidad de uno o varios nutrientes, como proteínas, o un mineral o bien una vitamina, el cual tiene por nombre déficit cualitativo.

La dieta normal no solo debe ser capaz de abastecer calorías y nutrientes esenciales en cantidad aceptada, sino además poseer otras cualidades que se relacionen con una digestión fácil y un nivel de saciedad que satisfaga las necesidades del hambre de todo individuo⁴⁷; el hambre es solo la sensación consciente, permanente y progresiva de ingerir alimentos. En el aspecto fisiológico esto quiere decir las contracciones estomacales que provocan dolores epigástricos, acompañados de otras manifestaciones que normalmente se evidencian en la actitud y comportamiento individual, haciendo al individuo aparentar que ha sido afectado por la misma, inquieto y alteraciones en cuanto a la atención, algunos se manifiestan con excesivo aumento de secreción salival; No hay que olvidar que el apetito está condicionado por factores psicológicos y el hambre por fisiológicos.

Siempre la ración alimenticia deber estar equilibrada a fin de contar con las proporciones adecuadas de elementos para poder contrarrestar las funciones de pérdida causadas por el desgaste diario, como facilitar a la formación de nuevos tejidos; pero cuando se convierte en insuficiente el organismo empieza a consumir las grasas acumuladas, aun cuando ha agotado toda la azúcar de reserva, si se mantiene exigencia de trabajo al organismo, sin alimento suficiente para contrarrestar, comenzará a quemar los músculos, es decir la carne, lo que trae el enflaquecimiento, esto surge a partir de haber desaparecido por completo la grasa, llegando a situaciones críticas. Durante la primera etapa de enflaquecimiento, cuando el cuerpo ha eliminado parte del tejido adiposo o grasa, el organismo puede restablecerse mediante una alimentación normal acompañada de reposo; en momentos extremos como los que se acaban de citar, provocan lesiones incurables, la persona en lo sucesivo se le dificultará disfrutar de una vida activa. En contraste con las clases de mayor poder adquisitivo, suelen comer

⁴⁷ Fabián Recalde " Política Alimentaria" fondo de cultura económica Pág. 103

excesivamente algún alimento en particular, aunque la mayoría de estos organismos su defensa consiste en la facilidad de expulsar una parte de alimentos sin digerir, implica forzar las funciones normales digestivas por un lado, por el otro todos aquellos nutrientes digeridos en exceso se acumularán en forma de grasa, causando hasta la muerte del individuo o desarrollar cualquier otra enfermedad.

3.1 LA MALANUTRICION

Es un desequilibrio entre el aporte de calorías, nutrimentos y los requerimientos orgánicos de los mismos, como las condiciones de salud o enfermedades relativas al organismo que abarcan trastornos fisiológicos del tubo digestivo u otros trastornos, repercutiendo en forma directa, otro factor en las condiciones externas es la carencia e insuficiente producción de alimentos, incapacidad económica, sin excluir los de carácter cultural que agravan aun más la situación, como ejemplo pueden citarse los tabúes y malos hábitos alimenticios. Por lo regular cuando el desequilibrio entre el aporte y requerimientos de nutrimentos aparece en los primeros años de vida, las consecuencias posteriores son graves y definitivas, imposibilitando al individuo para integrarse al desarrollo social, económico, y cultural de su país, y si aumenta el problema recibe el nombre de malnutrición proteico- calórica. En la malnutrición crónica no existe una sintomatología clara, independientemente de bajar de peso, y de estatura⁴⁸; en algunos casos cuando se complica se interviene a la persona en el hospital, mostrando el individuo condiciones mínimas tanto mental y físicamente, cuando es crónica acarrea problemas severos en el desarrollo social y económico, principalmente en las áreas subdesarrolladas se da este fenómeno: se caracteriza por fatiga general, debilitamiento, pérdida de la memoria, falta de concentración mental debido a la sensación de cansancio que padece el sujeto o individuo, así como inactividad física y mental, acompañado de baja productividad, que puede confundirse con pereza, trae consigo problemas de aprendizaje y una capacidad reducida para el trabajo físico y la actividad intelectual, a pesar de esto la gente desempeña sus actividades en forma cotidiana, aunque manifestando bajo rendimiento.

La mala nutrición se destaca en la gente que trabaja diariamente, resultado del consumo inadecuado e insuficiente de alimentos, haciendo que el organismo reduzca su esfuerzo físico. Un trabajador al enfermarse provoca ausentismo, y al estar realizando sus actividades diarias está más expuesto a presentar fatiga corporal, sufriendo frecuentemente accidentes en su lugar

⁴⁸ Fabian Recalde "Política alimentaria" fondo de cultura económica Pág. 114

de trabajo, esta condición sólo podrá solucionarse mediante un mejoramiento nutricional de la persona activa, con el fin de poder participar en el desarrollo económico de su país. Ahora bien en la actualidad la mujer ha tenido que incorporarse al mercado laboral para aportar un ingreso más al hogar, desempeñando en algunos momentos actividades que implican un mayor esfuerzo físico o empleando maquinaria pesada, necesitando para ello estar bien alimentada para desempeñar correctamente su trabajo, pero sin embargo no ocurre de esta forma, por que prefiere reservar la mayor parte alimenticia para su esposo, originando envejecimiento prematuro: está aun más expuesta a cualquier enfermedad, desatendiendo a la postre la educación de sus hijos. En los primeros años de vida el insuficiente aporte de alimentos genera rémora, es decir lesiones mentales, propiciadas la mayoría de ellas por estar mal alimentada la persona, así en una edad más adulta se le dificulta alcanzar su capacidad mental normal, si persiste la deficiencia de alimentos puede desembocar en daños físicos y enfermedades carenciales.

La mala nutrición es por lo tanto un deterioro de la salud resultado de deficiente, exceso o desequilibrio de nutrientes: dentro de la malnutrición sobresale la sobrenutrición que es un desmesurado régimen de calorías.

3.1.1 ENFERMEDADES CARENCIALES

Estas se inician de forma discreta, se puede observar en los índices de mortalidad y morbilidad, ausentismo en el trabajo y escuela, se producen por carencia de tiamina, es decir vitamina B1, los primeros síntomas son molestias musculares en la pantorrilla y desaparición de reflejos en las extremidades, posteriormente se presenta estomatitis angular y dermatitis de tipo seborreico, ésta generalmente se manifiesta en personas alcohólicas, cuya ingesta de alimentos es inapropiada, o en zonas donde no hay suficiente abasto de niacina, como las zonas de consumo de maíz, los síntomas más ostensibles consisten en diarrea, alteraciones mentales, la lengua está excesivamente roja, dando a la boca una sensación de ardor constantemente; en la situación de carencia de calcio, se traduce en mal desarrollo óseo y si viene acompañado de escaso consumo de vitamina D, produce raquitismo.

Si existe mínimo o nulo consumo de hierro se origina anemia, que es debilitamiento, dificultad al momento de respirar, baja presión arterial, frecuentemente aparece en los trópicos, donde abundan más parásitos intestinales; si se trata de insuficiencia de yodo, provoca bocio endémico con repercusiones en actividades intelectuales y desarrollo físico del individuo. Las

personas que sufren alguna afección ligada a un trastorno metabólico orgánico, se vuelven apáticos, y muestran falta de iniciativa, pudiendo alcanzar el cretinismo, si el problema del bocio aumenta se le cataloga como un problema de salud pública, al cual debe atenderse como mayor prioridad.

3.1.2 CAUSAS DE LAS ENFERMEDADES CARENCIALES Y DE MAL NUTRICION

Se manifiestan a causa de mantener una incorrecta absorción de nutrientes y calorías, se incluye la ignorancia también, la mala distribución de alimentos e insalubridad, sin olvidar el poder adquisitivo que cada vez disminuye, evitando que las personas se alimenten adecuadamente, así como en zonas donde no hay agua, o bien no existe un conducto que favorezca la eliminación de excretas, sin dejar de excluir viviendas con pocas medidas higiénicas. Las enfermedades carenciales se dan por guardar un mal estado nutricional las personas, el cual toma en consideración: el tamaño de la familia, la naturaleza y extensión de las áreas rurales y tipo de economía que mantengan; incluyendo el saneamiento ambiental, las pérdidas de alimentos en la producción, comercialización, preparación y consumo de los mismos, déficit calórico y de nutrientes en el organismo, malos hábitos y comportamientos alimentarios negativos, pobreza, ignorancia sobre el valor nutritivo que constituye al alimento.

3.2 TIPOS DE ENFERMEDADES MAS COMUNES ORIGINADAS POR TENER UN ALTO CONSUMO DE LIPIDOS

Obesidad: se origina al existir un excedente de energía, esta tiende a almacenarse en los tejidos convirtiéndose en grasa, ya que el cuerpo dispone de un cierto límite de almacenamiento de proteínas y carbohidratos, es un padecimiento que excede los límites esqueléticos y necesidades físicas del organismo. La obesidad es una enfermedad que debe requerir la intervención de un psicólogo para orientar al paciente; se agudiza aun más con el ejercicio insuficiente, el uso prolongado del automóvil y televisión, como otra forma pasiva que conlleva a que el individuo no mantenga una sana actividad física. El hecho de comer más de lo debido, significará aumentar el número de grasas que el cuerpo demande, lo que a la postre se mostrará en aumento gradual de peso. Un incremento aproximadamente de 1250g

por encima del peso ideal es un indicio para aminorar el consumo de grasas. (La obesidad se considera que inicia, si el individuo tiene un peso por encima del 10% del peso ideal para su edad y estatura.)

Un examen físico y un interrogatorio podrán identificar si la obesidad es causada por factores endocrinos como hipotiroidismo o está acompañada de diabetes, o algún otro problema de salud. Su forma de tratarse puede variar de una persona a otra, cada dieta prescrita deberá contar con asesoramiento dietético por parte de algún médico y psicólogo, así como ejercicio y medicamentos. En algunas situaciones se precisa de ayuno total para apoyar el tratamiento durante periodos prolongados; las personas deben hospitalizarse y estar en continua vigilancia médica. El ayuno puede durar aproximadamente de dos a 11 meses, por ejemplo en condiciones extremas que las personas hayan tenido una pérdida ponderal de peso y se desee su conservación del mismo por un buen tiempo, el ayuno resulta lo más efectivo. Las personas que se han hecho obesas a una edad adulta están más expuestas a adquirir hipertrigliceridemia, porque tienen menos células grasas, las cuales se encuentran saturadas de grasa a tal grado que probablemente no puedan admitir más.

La obesidad denota claramente acumulación de grasa corporal en exceso más de la cantidad necesaria para la salud, en tanto que el excedente de peso se refiere a mantenerse corporalmente por encima de una norma establecida. El tejido está compuesto por células grasas quienes se encargan de almacenar grasa, las que tienen mayor diferencia con respecto a las células formadas por el tejido conjuntivo, consiste en que en éstas se introducen pequeñas gotas interiormente en el citoplasma, aumentan gradualmente su tamaño y en ocasiones se fusionan, lo que da lugar a una célula mayor, al aumentar el tamaño de la gota, el citoplasma se vuelve una membrana delgada, desplazándose hacia un lado; por eso cuando una persona pierde de peso, la cantidad de grasa disminuye notablemente, el núcleo vuelve a su estado original. Si alguien se convierte obeso a una edad infantil, es por causa de contener un mayor número de células grasas, quiere decir hiperplasia, a diferencia de aquellos que se hacen a una edad adulta, el número de esta responde a una ingestión desmedida de alimentos o bien una predisposición genética, por lo general todas las personas que son obesas muestran cierto volumen de células grasas, aunque su tamaño cambia de acuerdo al peso que tenga la persona. La porción de grasa en el cuerpo tiende a aumentar según la edad de la persona, para hombres de 20 años será de 11.0 y para mujeres de 28.7, ahora bien para cuando tenga 40 años es 21.3 y mujeres cuya edad sea 45 años aproximadamente es 35.3. La obesidad suele diagnosticarse

contenido en colesterol, es preciso indicar que todas aquellas personas que se han hecho obesas a una edad adulta resultan ser las más propensas a padecer hipertrigliceridemia, porque tienen menos células grasas y estas están saturadas de grasa de modo que les sea imposible admitir más.

“La enfermedad coronaria, una vez que se ha detectado, altera la vida o la pone en peligro”⁴⁹, es una alteración que provoca diversas lesiones.

Arterioesclerosis: Es un padecimiento donde las arterias pierden elasticidad, se engruesan y endurecen: es producto de la hipertensión arterial. Es una lesión de las arterias grandes y medias que se caracteriza por la existencia de placas amarillentas de colesterol. La arterioesclerosis se descubre en el caso cuando la enfermedad ha alcanzado un grado máximo que impida el paso normal de la sangre mediante el ejercicio o descanso. Los síntomas más frecuentes se presentan en las extremidades inferiores por esta razón, recibe el nombre de claudicación intermitente, una vez que es localizado el dolor muscular, permite conocer el nivel donde se encuentra el daño arterial. La arterioesclerosis provoca daños en las arterias del riñón

Hipertensión Arterial: Es un padecimiento crónico común que se presenta en la población adulta, multifactorial, porque aun no se conoce la causa que la provoca, se manifiesta como coronariopatías, apoplejía e insuficiencia vascular periférica, un riesgo que desencadena esta enfermedad es la edad avanzada, predisposición genética, diabetes sacarina, tabaquismo así como carencia de ejercicio físico, importante acumulación de lípidos, obesidad y tipo de personalidad. Para considerar a alguien hipertenso, sus cifras son arriba de 90 (mínima) y 140 (máxima). Es preciso indicar que el exceso de acumulación de lípidos puede ser disminuido con una dieta adecuada. Esta enfermedad tiene la ventaja de evitar serias complicaciones si es tratada oportunamente. La hipertensión arterial es un padecimiento que no presenta ninguna sintomatología en las primeras etapas, incluso puede darse la situación de que algunas personas tengan esta enfermedad, sin percatarse o tener alguna dolencia, su forma de aparecer en la persona es lenta e inexorable, afecta el sistema cardiovascular con el paso del tiempo, por eso se le conoce como el asesino silencioso, es causante de daños irreversibles y de complicaciones cardiovasculares; mediante un diagnóstico oportuno de los síntomas iniciales, es posible establecer un tratamiento médico eficaz, evitando repercusiones permanentes. Algunas de las enfermedades secundarias más comunes originadas por la hipertensión arterial son: retinopatía, hipertrofia ventricular izquierda, que conlleva a la insuficiencia cardíaca

⁴⁹ W. D. Reistma "Atherosclerosis" Editorial El Manual Moderno 1979. Pág. 2

congestiva, que es cuando no existe un correcto bombeo de la sangre por parte del corazón a las arterias, así como complicaciones, derivadas de la aceleración de las arteriosclerosis, tales como la coronariopatía, enfermedad vascular periférica, infarto cerebral, entre otras.

Según la Organización Mundial de la Salud considera esta enfermedad como aquella presión que se encuentra en el rango de 160/95 mm Hg, o mayor a ésta, mientras que la que encuentra entre 140/90 y 160/95 se considera fronteriza. Cabe señalar que a mayor presión aumenta el riesgo de la persona.⁵⁰

“La hipertensión en todos sus grados de gravedad tiene efectos devastadores sobre las funciones vitales, principalmente en los sistemas cardiovasculares, neurológico y renal”.⁵¹

El 95% de personas que padece esta enfermedad es gente adulta, de los cuales 75% son asintomáticos.

Características que propician esta enfermedad:

- ☐ Alto Consumo de Lípidos
- ☐ Tabaquismo
- ☐ Alto Consumo de Sodio (Sal)
- ☐ Alcoholismo
- ☐ Estrés
- ☐ Herencia

Cabe indicar que la hipertensión es una de las afecciones cardiovasculares más frecuentes aunado con las cardiopatía aterosclerosa y reumática. Entre el 10 el 15% de la población son hipertensos aunque lo ignoren, incluso varios de ellos padecen uno o varios síntomas que constituye el síndrome vasculoespasmódico.⁵²

- ☐ Cefalea
- ☐ Marco
- ☐ Epistaxis
- ☐ Palpitaciones, molestia precordial.
- ☐ Calambres
- ☐ Zumbidos

⁵⁰ Dr. Ángel González Caamán en Ediciones Médicas 1980 Pág. 331

⁵¹ Helen Klusck Hamilton, Minnie Bowen Rose “Enfermedades Cardiovasculares” Editorial Científica P.L.M 1985 Pág. 73

⁵² Dr. Ángel González Caamán “Hipertensión Arterial 1980” Ediciones Médicas Actualizadas 1980 Pág. 347

Estas son algunas de las complicaciones que trae consigo la hipertensión arterial:

En el aspecto cardiaco:

- Hipertrofia
- Insuficiencia congestiva
- Insuficiencia coronaria

Por necrosis renal:

- Susceptibilidad a las infecciones
- Deterioro del funcionamiento tubular y glomerular

Cerebrales:

- * Encefalopatía
- * Insuficiencia vascular cerebral
- * Hemorragia (Ruptura de algún vaso cerebral)
- * Trombosis

De acuerdo a donde se encuentre la hemorragia según los síntomas que manifestará la persona, puede mostrar paroplejía e incapacidad de funciones motoras.

Si se tratara de Hipertensión Arterial Maligna:

↳ Aceleración rápida del padecimiento, perjudicando al riñón.

Estos son algunos datos clínicos cardiovasculares y renales que coinciden con la hipertensión arterial⁵³

Nefropatías	44.8%
Cardiopatía esclerosa	21.6%
Cardiopatía pulmonar	13.1%
Miocardopatías	5.5%
Cardiopatía reumática	1.6%
Cardiopatías congénitas	0.6%

Esta enfermedad puede tratarse mediante medicamento o sin él. Con el primero son los siguientes: Diuréticos, Betabloqueadores y Angiotensina, que son los más comunes y eficaces actualmente. Sin prescripción médica es útil modificar el estilo de vida de la persona, practicando un deporte, disminuir el consumo de sal, así como chequeo periódico de la presión arterial. Para ambos casos, el paciente deberá mostrarse responsable y disciplinado ante al tratamiento, ya que es de por vida

La hipertensión se clasifica en 2: Primaria y Secundaria

Ateriosclerosis: aterosclerosis(*de athere blando skleros duro*) afectando las capas íntima y media de las arterias de tamaño mediano(musculares)y grande(elásticas) Según definición del Grupo de Estudios de la Organización Mundial de la Salud

“Como una combinación en la parte íntima de las arterias, que consiste en un cúmulo local de lípidos, carbohidratos complejos, sangre y productos de la sangre, tejido fibroso y depósitos de calcio.”⁵⁴

Es una de las tres clases principales de arterioesclerosis, es la más común y tiene efectos muy graves. Su característica principal, de la que proviene su nombre, es la presencia de ateromas en la pared interna de las arterias, los cuales de forma progresiva entorpecen la circulación de la sangre y en ocasiones llegan a interrumpirla. La aterosclerosis es una alteración patológica que sirve de base a varios trastornos, como la enfermedad cerebrovascular y algunas enfermedades de la aorta y la circulación arterial periférica. La manifestación de esta enfermedad puede diferir según el lugar y la magnitud de la oclusión, llegando a asumir la forma de infarto cardíaco, de accidentes vasculares cerebrales o hipertensión arterial. Es importante destacar que este padecimiento mantiene un proceso largo de etapa clínica, frecuentemente se convierte en grave y dramático. Es considerado también como un padecimiento progresivo que comienza con el depósito de sustancias lipídicas en la capa íntima del vaso, la cual aumenta paulatinamente de grosor y de extensión en las lesiones. Durante las primeras etapas la placa arterial obstaculiza el paso de la sangre, deforma los componentes de la pared del vaso, a menudo es común observar ulceraciones superficiales, fragmentación de las fibras elásticas, hemorragias en la placa aterosclerosa. Vale la pena señalar que en el interior de los riñones provoca efectos nocivos dobles, por un lado una placa llamada isquemia renal que conduce a la hipertensión arterial; es necesario tener en cuenta que la aterosclerosis comienza desde la infancia y la adolescencia. En la aterosclerosis debe tenerse en cuenta que se involucran aspectos personales como es la edad y sexo, así como la conducta alimentaria y el ejercicio físico, que no es más que lo que la ley natural establece, “ En todo fenómeno biológico se combina en una parte las características genéticas y los factores ambientales”⁵⁵. Esta relación resulta compleja, porque si bien es cierto el componente genético no puede ser modificado, pero en cambio los aspectos ambientales sí. Dentro de los no modificables están la edad y el sexo, ahora bien en los modificables son la obesidad, la hipertensión arterial, tabaquismo. La aterosclerosis se da por la presencia de ateromas en la

⁵⁴ Dr. Ángel González Caamaño “Hipertensión Arterial 1980” Ediciones Médicas Actualizadas 1980 Pág. 19

⁵⁵ R. M. Greenhalgh “Hormonas y Enfermedad Vasculat” Salvat Editores S.A. 1985 Pág. 73

⁵⁶ Cuadernos de Nutrición Pág. 18 Volumen 13/ Número 5/ Septiembre-Octubre/1990

sangre, producto de alto consumo de colesterol, que es resultado de una combinación de diversos alimentos, es de alguna manera un nutrimento, porque finalmente cumple con los 2 requisitos que denota este término; quiere decir que está presente de manera habitual en la dieta y cumple una o más funciones metabólicas, además de que el organismo es capaz de sintetizarlo por ese motivo forma parte de la clase de nutrimentos, no existe requerimiento mínimo de este elemento, pero si un límite de tolerancia. La cantidad total de lípidos en la dieta diaria predice con bastante acierto el riesgo de padecer aterosclerosis, esto se puede constatar en el sentido de quienes consumen mas triglicéridos de origen vegetal mantienen menor riesgo cardiovascular, en contraste con aquellos cuya dieta predominan los lípidos de origen animal, porque contienen ácidos grasos saturados. La aterosclerosis se instala siempre en forma lenta y progresiva, por ello el papel de la alimentación en esta enfermedad no está limitado a la cantidad de colesterol que se ingiere, sino que además participan otros componentes en la dieta.

Prevalencia de Aterosclerosis y tipos de dieta

Características	Elevada	Baja
Alimentos de origen vegetal y sus derivados.	Relativamente escasos	Abundantes
Alimentos de origen animal y sus derivados	Abundantes	Escasos
Semillas enteras de cereales	Escasas	Abundantes
Semillas de leguminosas	Muy escasas	Abundantes
Harinas refinadas	Abundantes	Escasas
Frutas y verduras	Relativamente escasas	Abundantes
Aceites vegetales	Escasos	Moderados
Grasas animales	Abundante	Escasas
Azúcar	Abundante	Moderada
Sal	Abundante	Moderada

Principales causas por que se da:

- ◆ Tabaquismo
- ◆ Sedentarismo
- ◆ Alto Consumo de Lípidos
- ◆ Estrés
- ◆ Herencia

Insuficiencia Cardíaca Congestiva: Es un síndrome caracterizado por disfunción miocárdica que origina alteración en el rendimiento de la bomba que irriga al corazón, puede deberse a insuficiencia cardíaca izquierda, que ocasiona congestión en los tejidos y vísceras; el corazón depende de su correcto funcionamiento de los ventrículos, por ello si uno de los dos funciona mal el otro comenzará a fallar. La insuficiencia cardíaca congestiva se ha vuelto más común a medida que más personas sobreviven al daño cardíaco o viven lo suficiente para desarrollar debilidad cardíaca.⁵⁶

ESTA MEDICINA NO SALE
DE LA FARMACIA

CAPITULO 4
La alimentación en el
Departamento de Ingresos
Extraordinarios de la Facultad de
Ingeniería



4. LA ALIMENTACION EN EL DEPARTAMENTO DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA.

La población que labora actualmente en el Departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería, mantiene un régimen alimenticio irregular, ya que muchos de los empleados acostumbran ingerir distintos alimentos durante su jornada laboral, siendo los mismos de escaso contenido proteico, además de ser un gran número de esta población, quienes no acuden a ningún comedor central, que se encuentran dentro ciudad universitaria; con el propósito de realizar una comida formal, durante su jornada laboral es preciso indicar que solamente un grupo reducido de personas consume frutas, el cual es la gente mayor de 40 años o más. Es notable en esta dependencia de la UNAM, que los empleados mantienen un ritmo de vida sedentario, monótono, aunado al estrés, ocasionado por la demanda de trabajo cotidiana; el consumo de botanas, galletas, como de pasteles, dulces, etc., es muy frecuente en el desempeño de sus actividades, sin olvidar que algunos que integran esta población fuman en grandes cantidades. Cabe indicar que la gente mantiene por hábito desayunar en su trabajo, utilizando horas de su jornada laboral para empezar a realizar sus funciones a partir de las 11:00 am, durante esta ingesta de alimentos, es común observar la adquisición de productos que se venden en las pequeñas tiendas que se encuentra afuera de la dependencia; este tipo de comportamiento es más acentuado en el personal administrativo de base.

CONSUMO DE ALIMENTOS POR SEXO EN PERSONAS CUYA EDAD ES DE 40 AÑOS O MÁS, DEL DEPARTAMENTO DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA. CONSUMO EN MUJERES DE 40 AÑOS O MÁS.

ALIMENTO	No. DE VECES DE INGESTION
PESCADO	2 VECES POR SEMANA
CARNE	DE 2 A 3 VECES POR SEMANA
VERDURAS	DE 2 A 3 VECES POR SEMANA
POLLO	CADA TERCER DIA Y OCASIONALMENTE
CERDO	FINES DE SEMANA Y OCASIONALMENTE

FUENTE: DEPTO. III INGRESOS EXTRAORDINARIOS (FACULTAD DE INGENIERIA)

CONSUMO EN HOMBRES DE 40 AÑOS O MAS.

ALIMENTO	No. DE VECES DE INGESTION
PESCADO	DI: 1 A DOS VECES POR SEMANA
CARNE	DIARIO Y DE 2 A TRES VECES POR SEMANA.
VERDURAS	DIARIO Y DE 1 A 3 VECES POR SEMANA.
POLLO	DIARIO, 3 VECES POR SEMANA Y OCASIONALMENTE
CERDO	FINES DE SEMANA Y OCASIONALMENTE

FUENTE: DEPTO. DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS (FACULTAD DE INGENIERIA)

ALIMENTOS QUE CON MAYOR FRECUENCIA SON CONSUMIDOS POR PERSONAS DE MAS DE 40 AÑOS EN SU ALIMENTACION.

SEXO	ALIMENTO
MUJERES	CARNES ROJAS.
HOMBRES	PESCADOS Y MARISCOS, VERDURAS, CARNES ROJAS, LACTEOS, EMBUTIDOS Y FRUTAS.

FUENTE: DEPTO. DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS (FACULTAD DE INGENIERIA)

FORMA DE ADQUIRIR LOS PRODUCTOS POR LAS PERSONAS DE MAS 40 AÑOS

SEXO	MOTIVO DE ADQUIRIR EL PRODUCTO
MUJERES	POR SU CONTENIDO NUTRICIONAL DEL PRODUCTO, Y RECOMENDACIÓN DE OTRAS PERSONAS.
HOMBRES	CONTENIDO NUTRICIONAL, COMO SABOR Y PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO.

FUENTE: DEPTO. DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS (FACULTAD DE INGENIERIA)

**CONSUMO EN LA POBLACION DE 23 A 38 AÑOS DEL DEPARTAMENTO DE
INGRESOS EXTRAORDINARIOS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA.**

MUJERES

ALIMENTO	No. DE OCASIONES
VERDURAS	DIARIO Y DE DOS A TRES VECES POR SEMANA.
POLLO	CADA TERCER DIA, QUINCE DIAS Y OCASIONALMENTE
CERDO	OCASIONALMENTE Y FINES DE SEMANA.
CARNES ROJAS	DIARIO Y DE DOS A TRES VECES POR SEMANA.
PESCADO	OCASIONALMENTE Y DOS VECES POR SEMANA.

FUENTE: DEPTO DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS (FACULTAD DE INGENIERIA)

HOMBRES

ALIMENTO	No. DE OCASIONES.
VERDURAS	DOS Y TRES VECES POR SEMANA.
POLLO	CADA QUINCE DIAS Y OCASIONALMENTE.
CERDO	FINES DE SEMANA Y QUINCE DIAS U OCASIONALMENTE.
CARNES ROJAS	DOS Y TRES VECES POR SEMANA.
PESCADO	OCASIONALMENTE.

FUENTE: DEPTO DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS (FACULTAD DE INGENIERIA)

**ALIMENTOS QUE CONSUMEN LA POBLACION DE 40 AÑOS EN ADELANTE
DURANTE SUS ACTIVIDADES DIARIAS.**

SEXO	ALIMENTO
HOMBRES	YOGHURT, GALLETAS, FRUTA, PASTELES
MUJERES	GALLETAS, BOTANAS, FRUTA.

FUENTE: DEPTO. DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS (FACULTAD DE INGENIERIA).

**ALIMENTOS INGERIDOS POR LA POBLACION DE 23 A 38 AÑOS DURANTE SU
JORNADA LABORAL**

SEXO	ALIMENTO
HOMBRES	PASTELES, BOTANAS, DULCES, PIZZAS, SOPAS AL INSTANTE Y FRUTA, TORTAS.
MUJERES	GALLETAS, BOTANAS, PASTELES, DULCES, GOLOSINAS.

FUENTE: DEPTO. DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS (FACULTAD DE INGENIERIA).

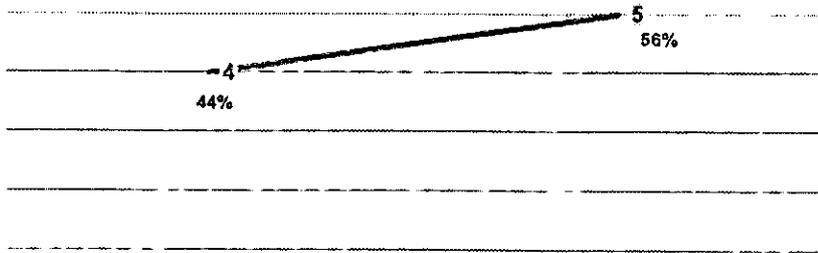
NIVEL DE CONSUMO DE PESCADO POR SEXO

MUJERES

A) DOS VECES POR SEMANA	B) OTRA OCASIÓN
4 44%	5 56%

**NIVEL DE INGESTION DE PESCADO EN EL SEXO FEMENINO
DEL DEPARTAMENTO DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS DE
LA FACULTAD DE INGENIERIA.**

No. DE PERSONAS.



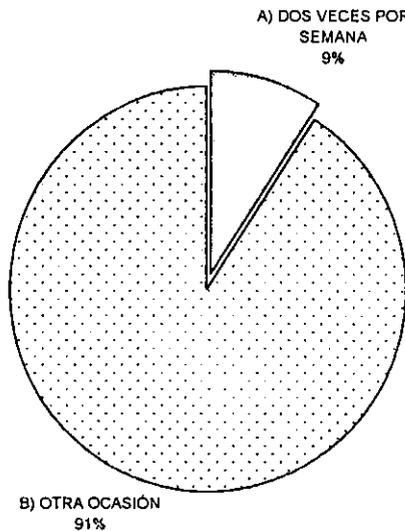
FRECUENCIA.

La mayoría de las mujeres (56%) del Departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería, comentaron que el consumo de pescado suelen hacerlo en otras ocasiones que difieren de las se presentaron en el instrumento, tan solo el 44% respondió que usualmente ingiere este alimento dos veces por semana.

NIVEL DE CONSUMO DE PESCADO POR SEXO
HOMBRES

A) DOS VECES POR SEMANA	B) OTRA OCASIÓN
1	10
9%	91%

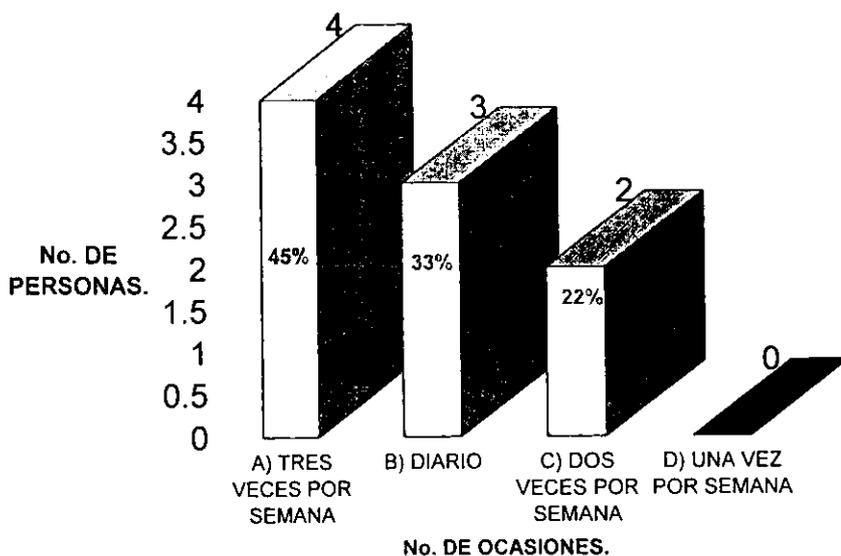
NIVEL DE FRECUENCIA DE INGESTION DE PESCADO POR SEXO, EN EL
DEPTO. DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA.



Como podemos darnos cuenta la ingesta de pescado no es muy frecuente en ambos sexos, ya que fueron los hombres quienes también prefieren consumirlo en otras ocasiones, solo el 9% aceptó que lo hace dos veces por semana

A) TRES VECES POR SEMANA	B) DIARIO	C) DOS VECES POR SEMANA	D) UNA VEZ POR SEMANA
4	3	2	0
45%	33%	22%	0%

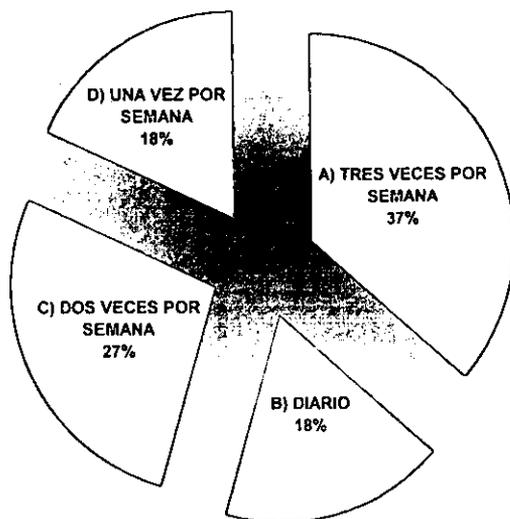
CONSUMO DE VERDURAS POR PARTE DEL SEXO FEMENINO.



Las mujeres del Departamento de Ingresos Extraordinarios consumen mas verduras que los hombres, sin embargo quienes incluyen diariamente este nutriente es muy reducido(33%), lo que denota que no hay suficiente ingestión de fibra que contrarreste la adquisición de alguna enfermedad, como la eliminación de sustancias que al organismo no le sirvan, y regularmente se consume este alimento en su hogar tres veces por semana(45%) y dos veces por semana (22%)

A) TRES VECES POR SEMANA	B) DIARIO	C) DOS VECES POR SEMANA	D) UNA VEZ POR SEMANA
4	2	3	2
37%	18%	27%	18%

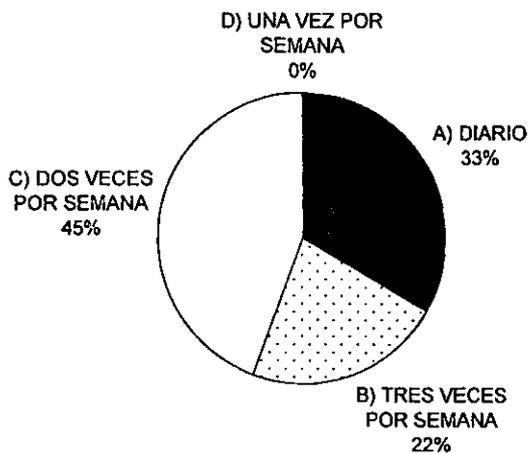
CONSUMO DE VERDURAS POR PARTE DEL SEXO MASCULINO.



Es evidente que el sexo masculino en general prefiere incluir alimentos vegetales en su alimentación, tres y dos veces por semana, solo una mínima parte que consistió en el 18% lo ingiere diariamente, con porcentaje similar aparecen otro grupo de personas que lo acostumbran una vez por semana, aunque en el rubro de "diario" es mayor al de la mujer, resulta muy escasa el contenido de este nutriente en cada hogar; contribuyendo en vez de disminuir el riesgo de adquirir arteriosclerosis y arterioesclerosis, a incrementarlo cada vez mas.

A) DIARIO	B) TRES VECES POR SEMANA	C) DOS VECES POR SEMANA	D) UNA VEZ POR SEMANA
3	2	4	0
33%	22%	45%	0%

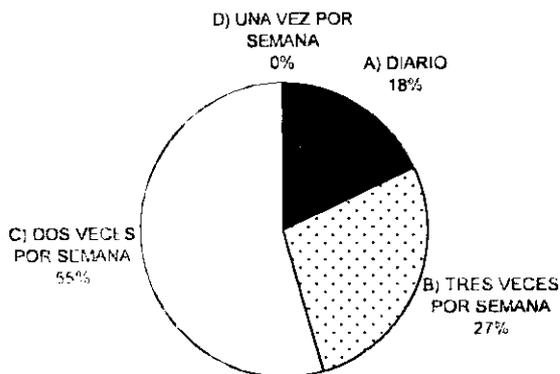
CONSUMO DE CARNE POR PARTE DEL SEXO FEMENINO.



Es preciso aclarar que en su mayoría las mujeres en general prefieren incluir carnes rojas en su alimentación diariamente y dos veces por semana, aunque existió un 23% que ingiere este alimento tres veces por semana, lo que conduce a aumentar el riesgo de contraer aterosclerosis, arteriosclerosis, hipertensión arterial, debido a las grasas del animal que tienden a depositarse en arterias, impidiendo el paso normal de la sangre, provocando serios problemas.

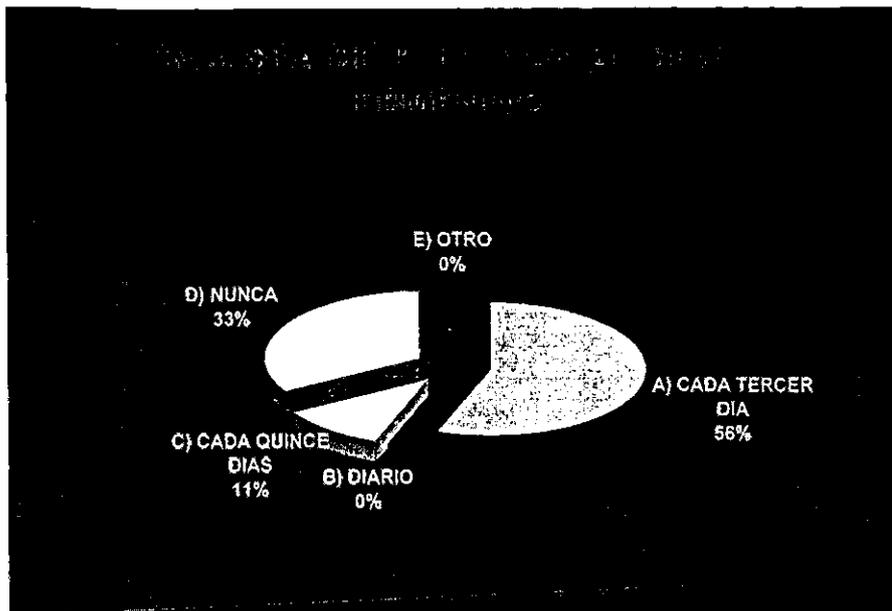
A) DIARIO	B) TRES VECES POR SEMANA	C) DOS VECES POR SEMANA	D) UNA VEZ POR SEMANA
2	3	6	0
18%	27%	55%	0%

CONSUMO DE CARNE POR PARTE DEL SEXO MASCULINO.



Normalmente todos los hombres del Departamento de Ingresos Extraordinarios, acostumbran ingerir carnes rojas dos veces por semana (55%) y tres veces por semana (27%), aunque una minoría que es del 18% lo incluye diariamente, aun cuando la ingestión es mayor por parte del sexo femenino; si no hay moderación sobre este nutriente crece la posibilidad padecer alguna de las enfermedades que se mencionaron en el anterior gráfico.

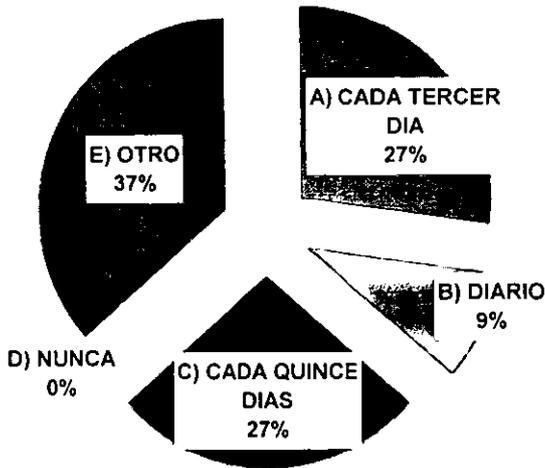
A) CADA TERCER DIA	B) DIARIO	C) CADA QUINCE DIAS	D) NUNCA	E) OTRO
5	0	1	3	0
56%	0%	11%	33%	0%



Podemos observar que en las mujeres del departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería habitualmente el consumo de pollo en sus hogares es cada tercer día y en ocasiones cada quince días, aunque es preciso señalar que también predominaron quienes definitivamente no lo consumen y prefieren complementar su alimentación con otro nutriente

A) CADA TERCER DIA	B) DIARIO	C) CADA QUINCE DIAS	D) NUNCA	E) OTRO
3	1	3	0	4
27%	9%	27%	0%	37%

INGESTA DE POLLO EN EL SEXO MASCULINO.

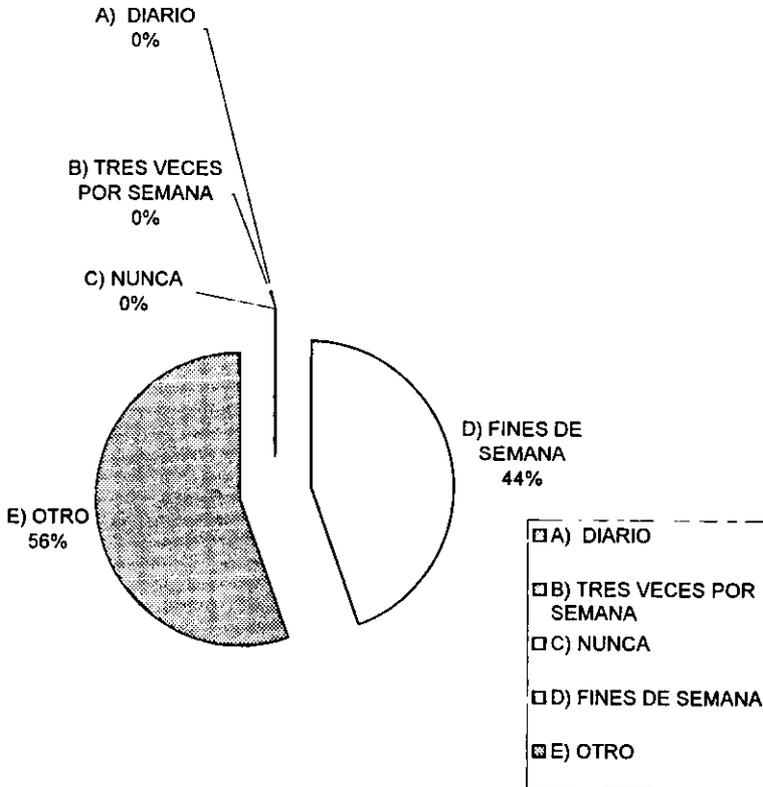


El consumo de pollo en el sexo masculino del Departamento de Ingresos Extraordinarios, solo es cada tercer día y quince días (27%), abundan otros que lo incluyen en cualquier otra ocasión que difiere de las que se mencionaron; finalmente el 9% lo incluye cotidianamente

**INGESTIÓN CARNE DE CERDO POR SEXO
SEXO FEMENINO**

A) DIARIO	B) TRES VECES POR SEMANA	C) NUNCA	D) FINES DE SEMANA	E) OTRO
0	0	0	4	5
0%	0%	0%	44%	56%

INGESTIÓN DE CARNE DE CERDO EN EL SEXO FEMENINO.

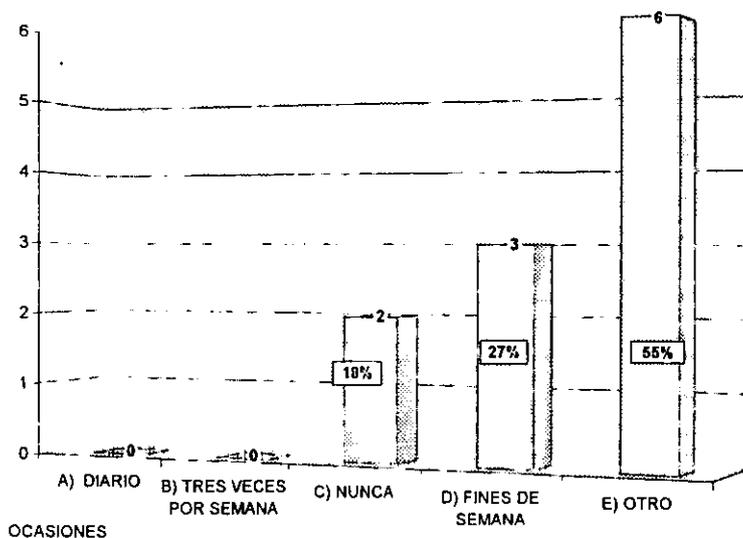


Normalmente las mujeres de esta dependencia suelen comer carne de cerdo únicamente los fines de semana y en otras ocasiones distintas, sin tener el daño que origina la ingestión de éste sin moderación alguna.

**INGESTIÓN CARNE DE CERDO POR SEXO
SEXO MASCULINO**

A) DIARIO	B) TRES VECES POR SEMANA	C) NUNCA	D) FINES DE SEMANA	E) OTRO
0	0	2	3	6
0%	0%	18%	27%	55%

INGESTIÓN DE CARNE DE CERDO EN EL SEXO MASCULINO.

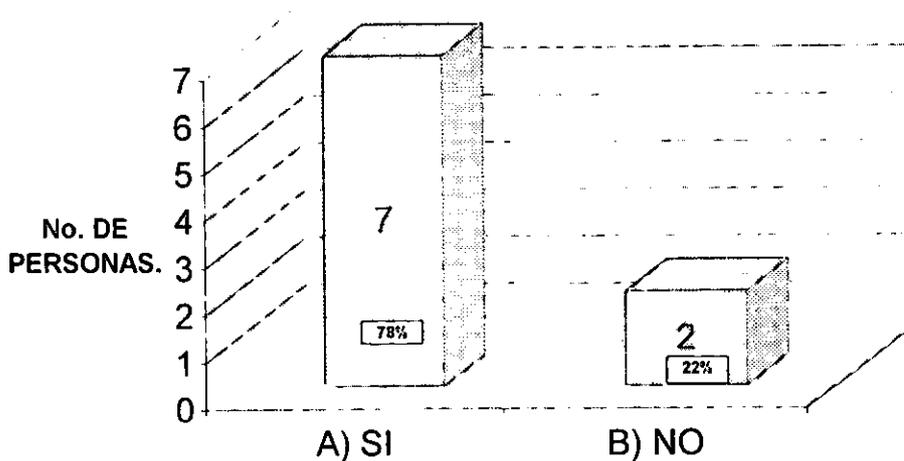


Además de consumir carne de cerdo los fines de semana el sexo masculino, también gusta de hacerlo en otras ocasiones distintas a la semana, que bien podría ser mayor o menor a una semana; existió un 18% que expresó no comer este alimento nunca.

INGESTION DE LECHE POR SEXO
SEXO FEMENINO

A) SI	B) NO
7	2
78%	22%

INGESTION DE LECHE DE LAS MUJERES DEL
DEPARTAMENTO DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS.

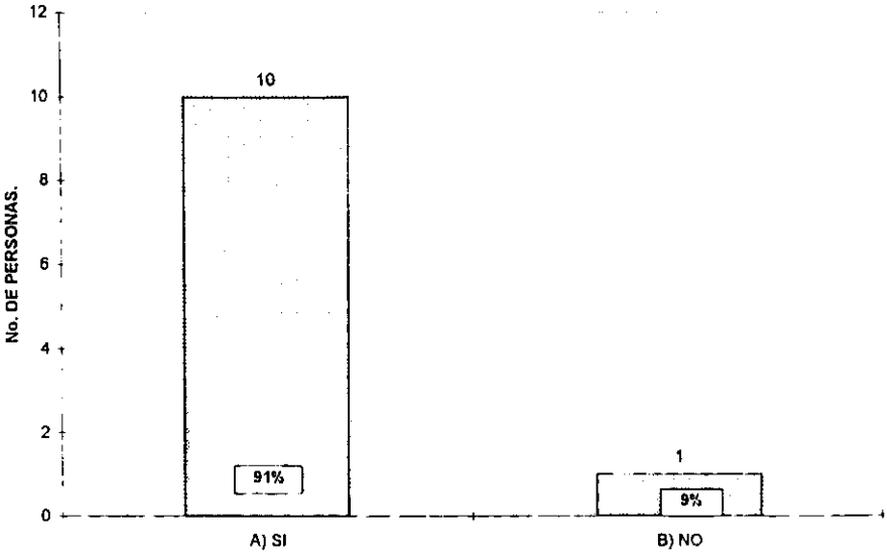


Es importante señalar que las mujeres en general del departamento de Ingresos Extraordinarios, beban en menor cantidad de leche que los hombres, así lo demostró el siguiente porcentaje (78%), en este aspecto solo el 22% mencionó no tener el hábito de ingerir tal alimento.

**INGESTION DE LECHE POR SEXO
SEXO MASCULINO**

A) SI	B) NO
10	1
91%	9%

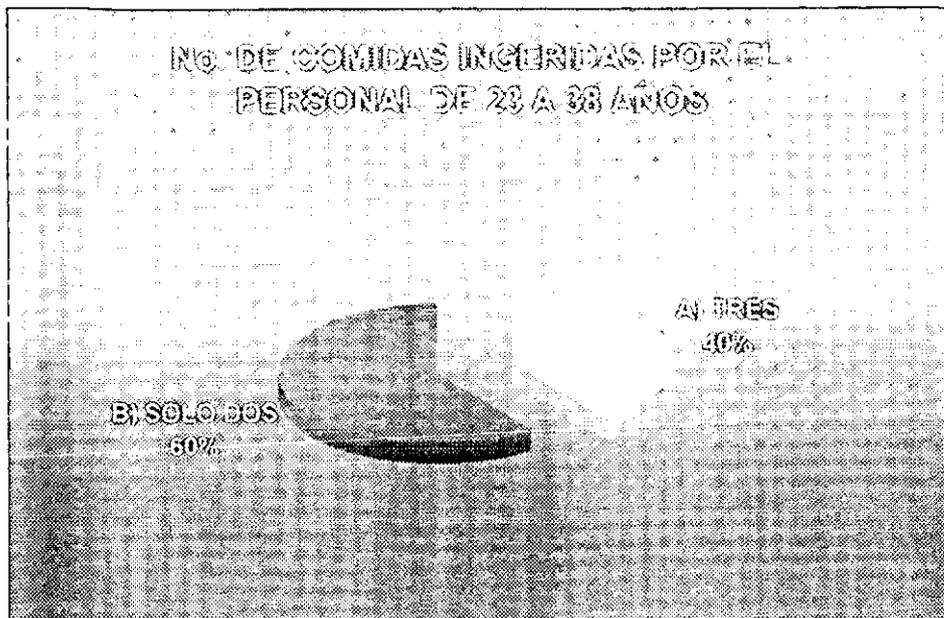
**INGESTION DE LECHE DE LOS HOMBRES DEL DEPARTAMENTO DE
INGRESOS EXTRAORDINARIOS.**



En la siguiente grafica es visible notar que el 91% del sexo masculino aun bebe leche en su hogar, mientras que el 9% dice que no.

COMIDAS INGERIDAS REALMENTE POR EL PERSONAL DE 23 A 38 AÑOS.

A) TRES	B) SOLO DOS
4	6
40%	60%

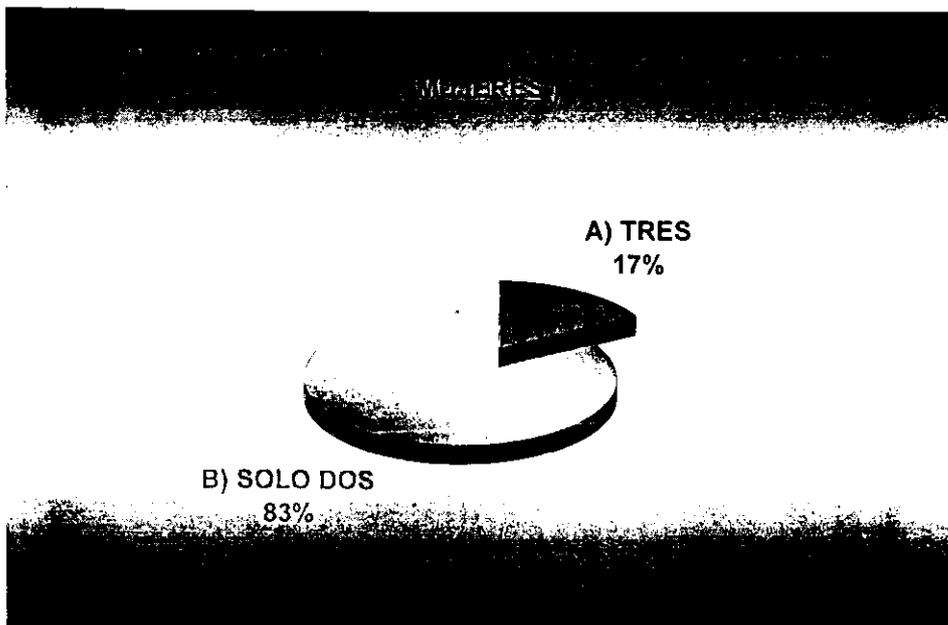


Del total de personas que constituyen el primer grupo de edad de la Facultad de Ingeniería, aumenta la posibilidad de padecer carencia de energéticos, o algún otro nutriente al observar que el 60% no ingiere tres comidas que habitualmente debería hacer, los motivos pueden ser diversos, la cantidad de quienes si realizan sus tres consumos de alimentos se traduce solo al 40%, lo que confirma que esta gente durante el transcurso del día sufre algún desgaste de energía que provoca fatiga, o pereza.

**COMIDAS INGERIDAS REALMENTE POR EL PERSONAL DE 23 A 38 AÑOS.
POR SEXO**

MUJERES

A) TRES	B) SOLO DOS
1	5
17%	83%

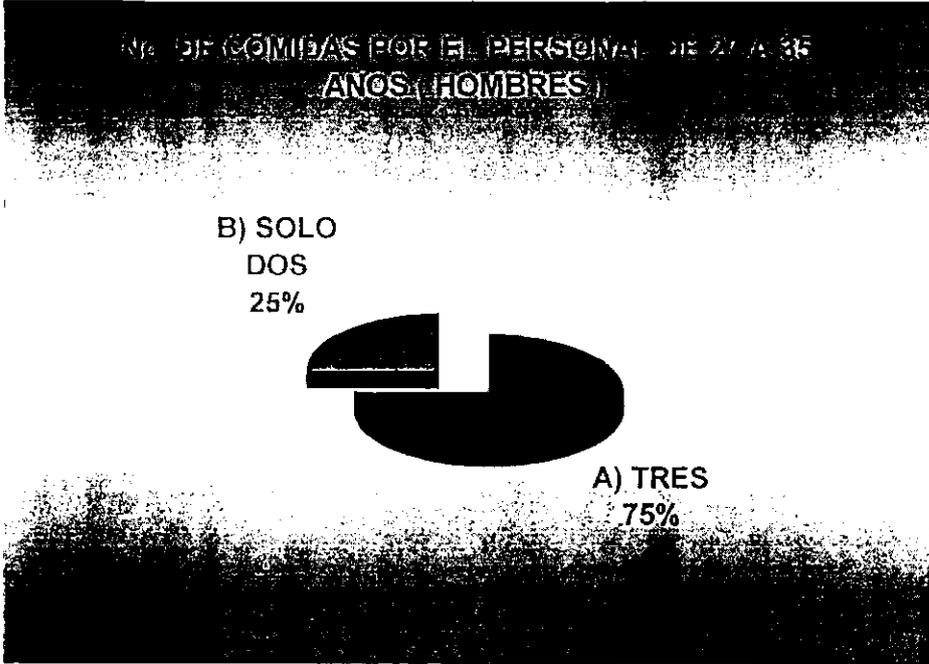


En su mayoría las mujeres de 23 a 38 años mantienen una deficiente alimentación, porque omiten una de las tres de las comidas que normalmente deberían consumir para adquirir la energía necesaria para afrontar sus actividades diarias, lo que a la postre genera debilitamiento, cansancio, somnolencia, etc. durante la jornada laboral; un 17% explica que si realiza sus tres comidas, llama la atención que sea un porcentaje muy bajo

COMIDAS INGERIDAS REALMENTE POR EL PERSONAL DE 27 A 35 AÑOS.
POR SEXO

HOMBRES

A) TRES	B) SOLO DOS
3	1
75%	25%

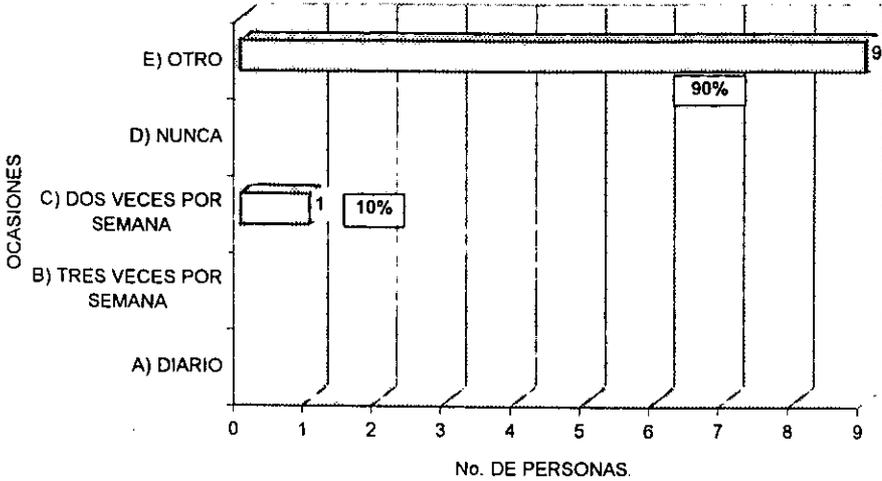


A diferencia del anterior grupo, el sexo masculino que también forma parte del 1er grupo, cuyas edades fluctúan entre 27 y 35 años si efectúan sus tres comidas, lo que les conduce a contar con mayor energía para ejercer su trabajo, tal aseveración lo demuestra la cuantificación del 75%, superior del 17% que mencionó que por alguna razón excluyen alguna comida, ya sea desayuno, comida o cena, pudiendo crear diversos problemas en el organismo o adquirir enfermedades carenciales.

**INGESTIÓN DE PESCADO POR GRUPO DE EDADES
(23 A 38 AÑOS)**

A) DIARIO	B) TRES VECES POR SEMANA	C) DOS VECES POR SEMANA	D) NUNCA	E) OTRO
0	0	1	0	9
0%	0%	10%	0%	90%

INGESTIÓN DE PESCADO EN GENTE DE 23 A 38 AÑOS.

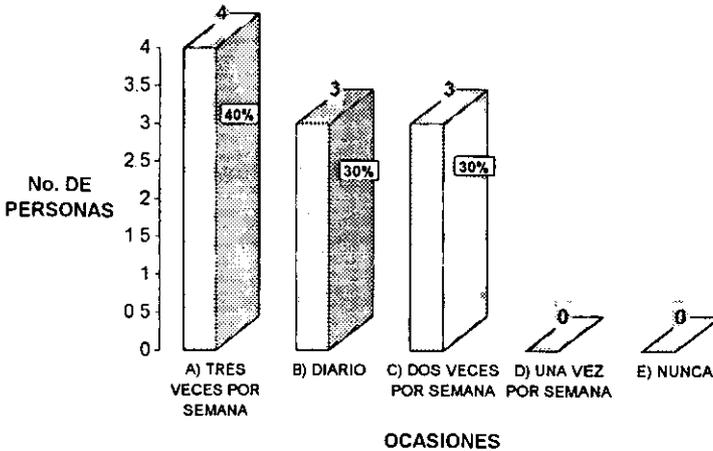


El primer grupo de edad no acostumbran consumir pescado en su hogar así lo demostró el 90%, mientras 10% lo hace únicamente dos veces por semana, en realidad este alimento registró uno de los mas bajos consumos por la gente que labora en el Departamento de Ingresos Extraordinarios, llegando a preferir otros de mayor índice de grasas.

FRECUENCIA DE INGESTIÓN DE VERDURAS

A) TRES VECES POR SEMANA	B) DIARIO	C) DOS VECES POR SEMANA	D) UNA VEZ POR SEMANA	E) NUNCA
4	3	3	0	0

NIVEL DE FRECUENCIA DE INGESTIÓN DE VERDURAS ENTRE LA POBLACIÓN DE 23 A 38 AÑOS.

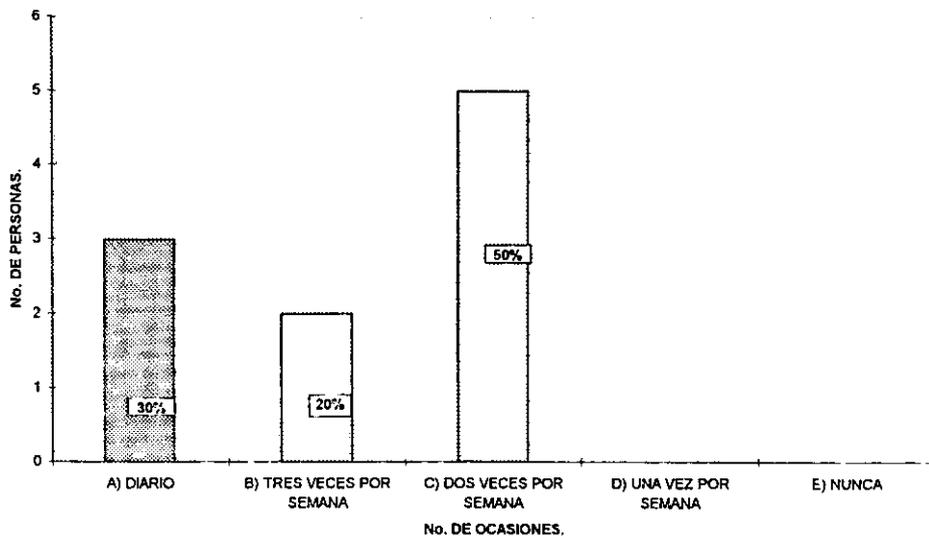


No es hábito entre los trabajadores de 23 a 38 años consumir alimentos de origen vegetal, evitando con ello las fibras que pueden adquirir de algún de alimento que forma parte de la familia de verduras, por lo general lo hacen de dos a tres veces por semana(70%), solo un 30% expresó que incluye cualquier tipo de vegetal en su alimentación diariamente, la cifra sin embargo no es alentadora, ya que de todas formas al existir bajo consumo de este nutriente, crece el riesgo de contraer arteriosclerosis, obesidad, etc.

FRECUENCIA DE INGESTIÓN DE CARNE EN LAS PERSONAS DE 23 A 38 AÑOS

A) DIARIO	B) TRES VECES POR SEMANA	C) DOS VECES POR SEMANA	D) UNA VEZ POR SEMANA	E) NUNCA
3	2	5	0	0
30%	20%	50%	0%	0%

NIVEL DE CONSUMO DE CARNE EN GENTE DE 23 A 38 AÑOS

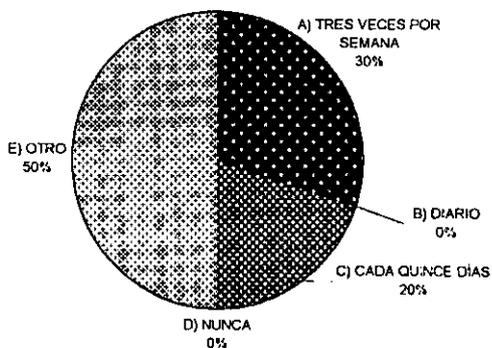


Como se puede observar el 1er grupo de 23 a 38 años, acostumbra consumir regularmente carne en su hogar dos veces por semana, sin embargo un 30% está más propenso a desarrollar más colesterol en su organismo, producto de las grasas del animal, solo un 20% de este mismo grupo admitió que prefiere hacerlo solo tres veces por semana, llegando a incluir otro nutriente dentro de su alimentación

FRECUENCIA DE INGESTIÓN DE POLLO EN LAS PERSONAS DE 23 A 38 AÑOS

A) TRES VECES POR SEMANA	B) DIARIO	C) CADA QUINCE DÍAS	D) NUNCA	E) OTRO
3	0	2	0	5
30%	0%	20%	0%	50%

NIVEL INGESTIVO DE POLLO EN EL PERSONAL CUYA EDAD ES DE 23 A 38 AÑOS.



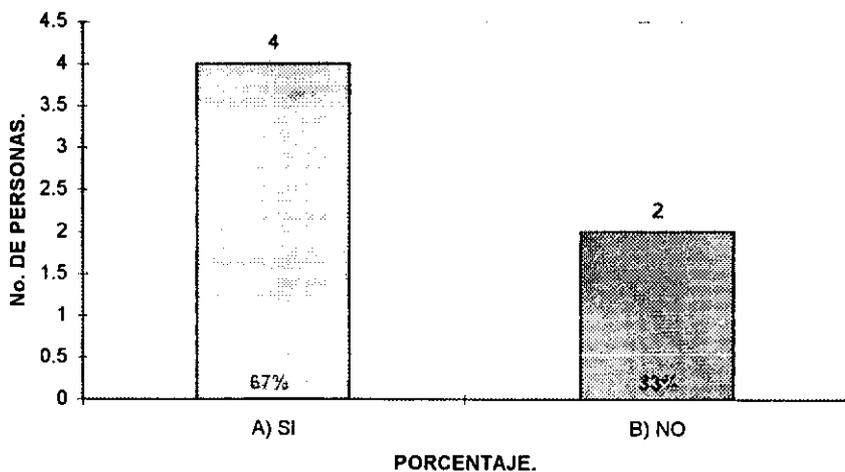
Es común que entre las personas cuyas edades son de 23 a 38 años consuman pollo con una frecuencia por arriba de cada 15 días, ya que obtuvo en esta categoría un porcentaje del 50% contrastante del 30% que prefirieron ingerirlo tres veces por semana, aunque vale la pena indicar que prevalece un 20% que mantiene el gusto de hacerlo cada quince días.

NIVEL DE INGESTA DE LECHE POR SEXO.

MUJERES

A) SI	B) NO
4	2
67%	33%

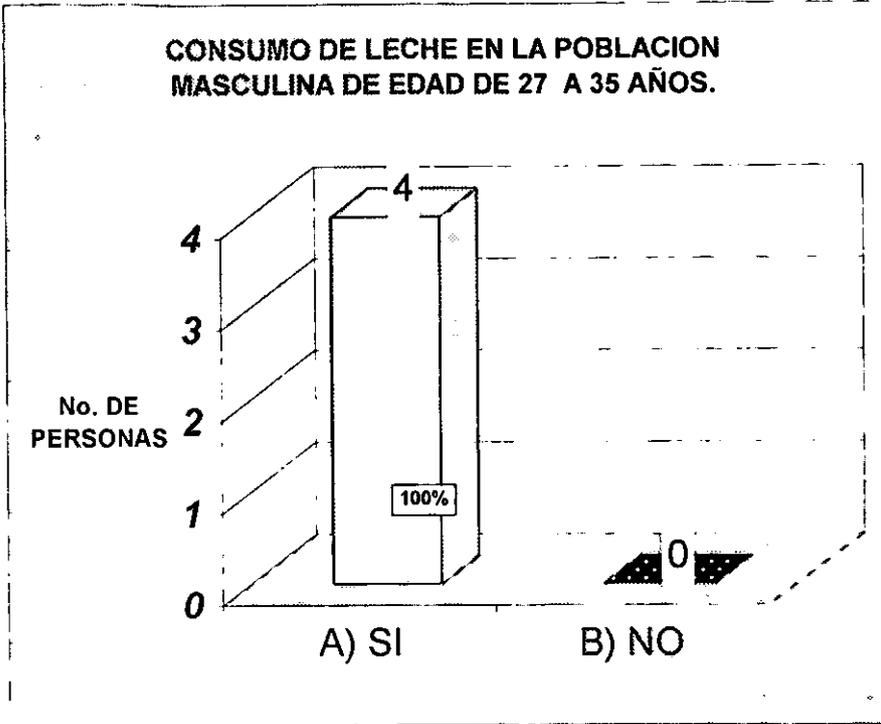
CONSUMO DE LECHE EN LA POBLACION FEMENINA CUYA EDAD ES DE 23 A 38 AÑOS



El 67% de las mujeres que integran el primer grupo de edad confiesan tener agrado por la leche, mientras que el 33% no lo hace por diversos motivos, pese a ofrecer este nutriente calcio, riboflavina, para la formación de huesos.

CONSUMO DE LECHE EN LA POBLACION MASCULINA

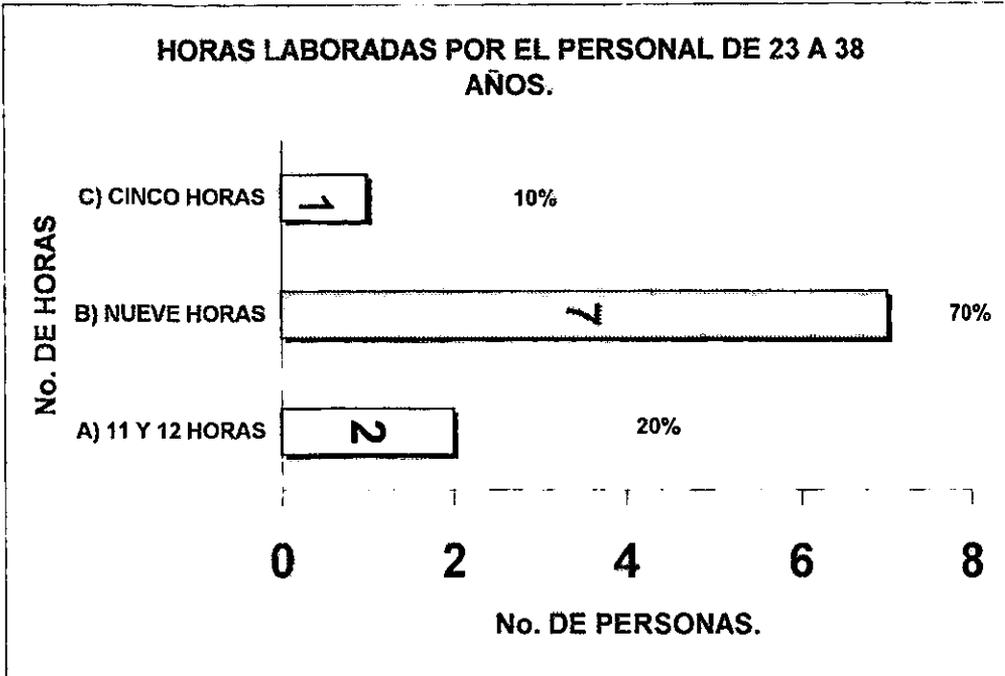
A) SI	B) NO
4	0
100%	0



En el grupo de personas que poseen la edad de 27 a 35 años del sexo masculino, todos mostraron aceptación hacia la leche, en contraste con las mujeres de 23 a 38 años, donde se destacan dos que no la ingieren.

NIVEL DE HORAS DE TRABAJO EN EL PERSONAL DE 23 A 38 AÑOS.

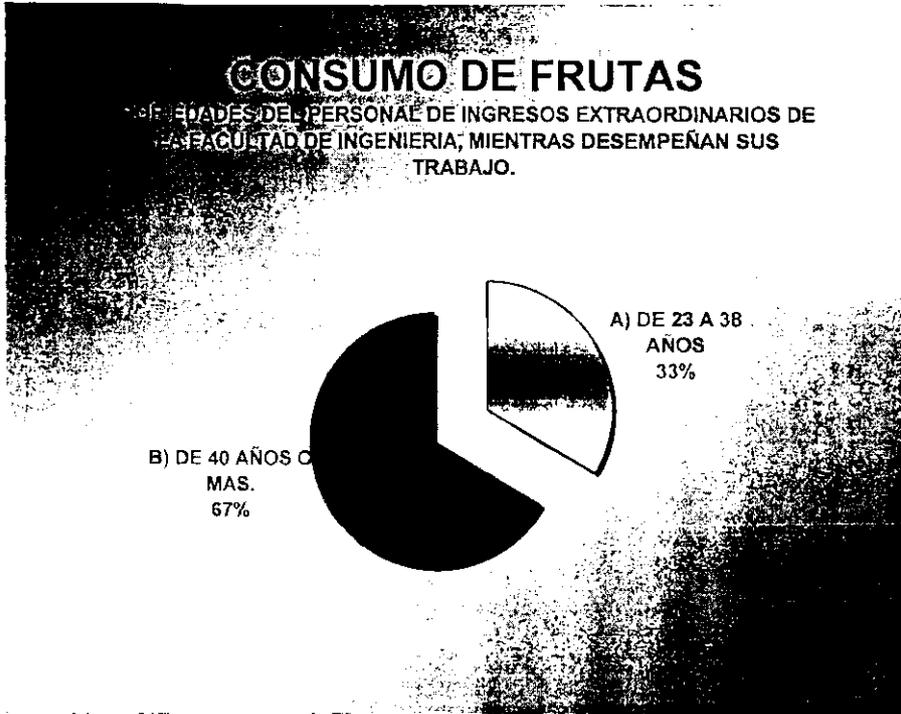
A) 11 Y 12 HORAS	B) NUEVE HORAS	C) CINCO HORAS
2	7	1
20%	70%	10%



A pesar de existir personas que comentaron tener distintas horas de trabajo, es evidente que también el personal 23 a 38 años de edad labora nueve horas diarias, cabe indicar que existió un 20% que manifestó mantener una jornada laboral entre 11 y 12 horas, y solo un 10% trabaja 5 horas

4.1.1 HABITOS ALIMENTICIOS EN LOS EMPLEADOS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA.
NIVEL DE CONSUMO DE FRUTAS EN EL PERSONAL POR EDADES, MIENTRAS EJECUTAN SU TRABAJO.

A) DE 23 A 38 AÑOS	B) DE 40 AÑOS O MAS.
1 33%	2 67%

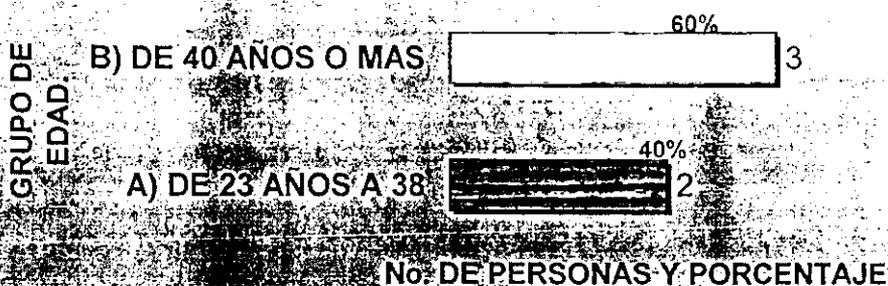


Es importante mencionar que existe un grupo de personas (40 años o más) que además de consumir en su trabajo, prefieren alimentos reguladores y de fácil digestión como las frutas, lo que disminuye el riesgo de contraer cualquier enfermedad de las arterias, no sucede de la misma forma en la gente de 23 a 38 años quienes solo reflejaron el 33% que comen este nutriente.

NIVEL DE CONSUMO DE GALLETAS POR EDAD.

A) DE 23 AÑOS A 38	B) DE 40 AÑOS O MAS
2 40%	3 60%

**CONSUMO DE GALLETAS POR EDADES
DEL PERSONAL DE INGRESOS
EXTRAORDINARIOS DE LA FACULTAD DE
INGENIERIA, MIENTRAS EJECUTAN SU
TRABAJO.**

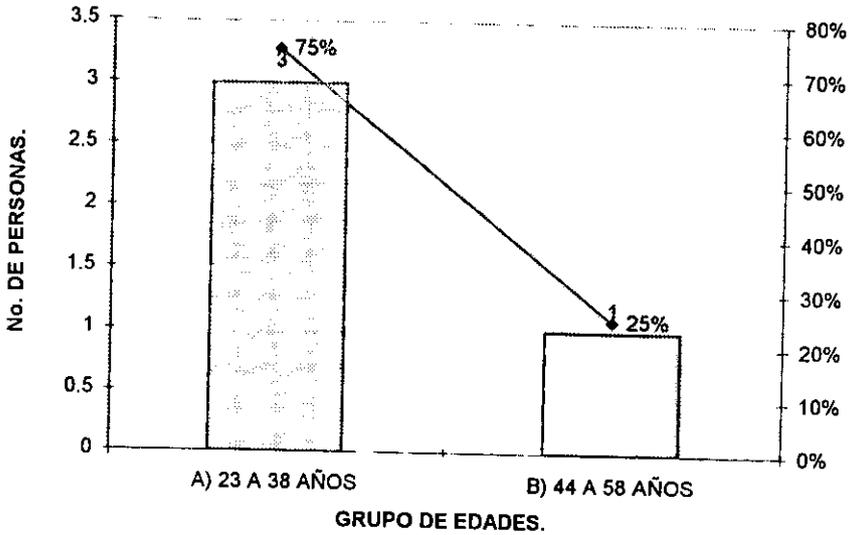


La gente de mas de 40 años de edad de la Facultad de Ingeniería, aceptó mantener predilección hacia los alimentos que son abundantes en azúcar, en mayor proporción al primer grupo de edad, quien solo obtuvo 40%.

NIVEL DE INGESTIÓN DE BOTANAS

A) 23 A 38 AÑOS	B) 44 A 58 AÑOS
3	1
75%	25%

NIVEL DE INGESTIÓN RELACIONADO CON BOTANAS POR GRUPO DE EDADES DURANTE EL TRABAJO.

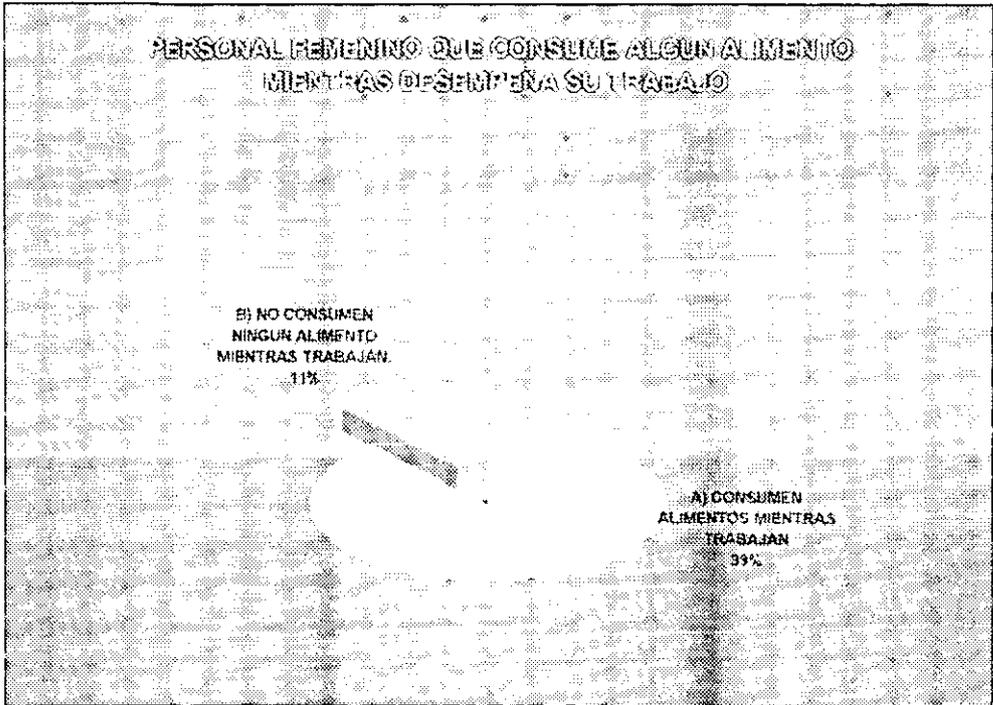


Durante el pleno ejercicio de sus labores los trabajadores universitarios del Departamento de Ingresos Extraordinarios, comentaron que si comen distintos alimentos para mitigar el hambre o por gula, entre ellos sobresalió botanas(75%), el cual obtuvo mayor porcentaje de ingesta por la población que se encuentra en la edad de 23 a 38 años, que sin conocimiento alguno al parecer está admitiendo demasiadas grasas y sal, que originará graves problemas posteriormente.

PERSONAL QUE INGIERE ALIMENTOS DURANTE SUS ACTIVIDADES.

MUJERES .

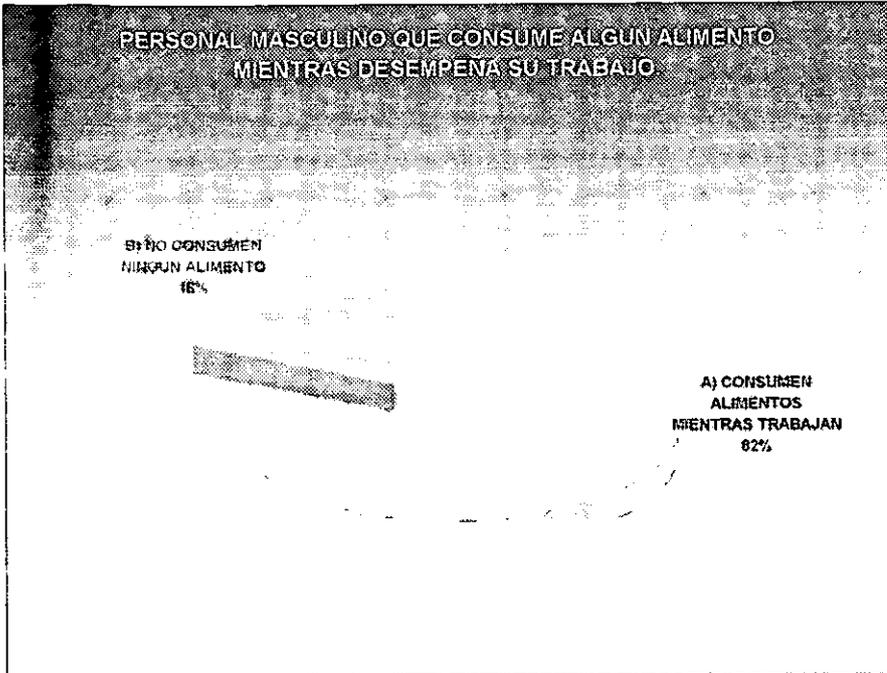
A) CONSUMEN ALIMENTOS MIENTRAS TRABAJAN	B) NO CONSUMEN NINGUN ALIMENTO MIENTRAS TRABAJAN.
8 89%	1 11%



La mayoría de las mujeres(89%) que forman parte del personal del Departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería, mantienen mas arraigada la costumbre de ingesta alimenticia en horas poco propicias. sobre los hombre al existir una diferencia del 7% ; cabe señalar que el 11% demostró no ingerir nada.

**PERSONAL QUE INGIERE ALIMENTOS DURANTE SUS ACTIVIDADES.
HOMBRES**

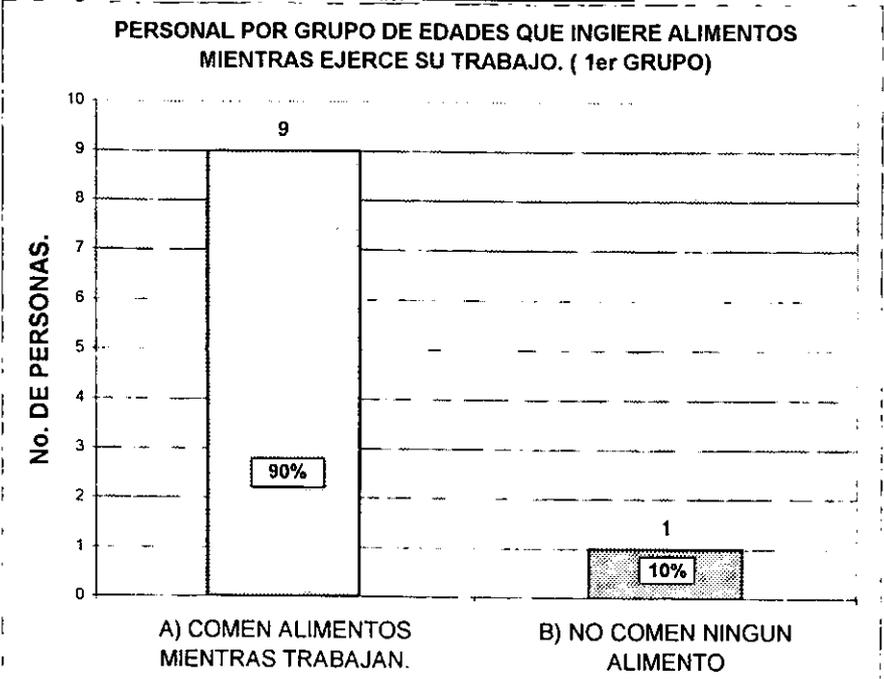
A) CONSUMEN ALIMENTOS MIENTRAS TRABAJAN	B) NO CONSUMEN NINGUN ALIMENTO
9 82%	2 18%



Generalmente todos los hombres del Departamento de Ingresos Extraordinarios mientras realizan su trabajo acostumbran comer algún alimento sin percatarse que propician un desorden en el organismo que conlleva a generar la admisión de más células grasas, producto de los distintos nutrientes que ingieren diariamente, sin embargo el 18% contestó que no gusta de hacerlo.

INGESTA DE ALIMENTOS EN EL DESEMPEÑO DE SUS LABORES.
1er GRUPO DE EDADES (23 A 38 AÑOS) POBLACION GRAL.

A) COMEN ALIMENTOS MIENTRAS TRABAJAN.	B) NO COMEN NINGUN ALIMENTO
9	1
90%	10%



Indudablemente las personas que constituyen el 1er grupo mantienen el mayor porcentaje de ingestión de alimentos a deshoras sobre el 2o grupo, como lo muestra la gráfica, donde es preciso enfatizar que el 90% aseveró mantener este habito cotidianamente, mientras que el 10% no lo hace.

INGESTA DE ALIMENTOS EN EL DESEMPEÑO DE SUS LABORES
2o GRUPO EDADES (44 A 58 AÑOS) POBLACION GRAL.

A) CONSUMEN ALIMENTOS EN EL TRANCURSO DEL DIA	B) NO CONSUMEN NADA
7	3
70%	30%

PERSONAL POR GRUPO DE EDADES QUE INGIERE
ALIMENTOS MIENTRAS EJERCE SU TRABAJO (44 A
58 AÑOS)



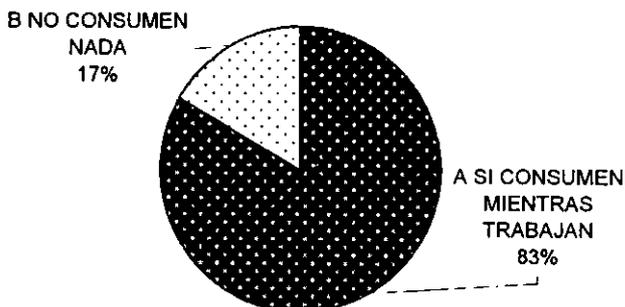
De acuerdo a las respuestas vertidas por parte del 2o grupo (44 - 58 años) se encontró que el 70% acostumbran la ingesta de alimentos a diferentes horas del día, sin tener previsto los daños que se originan en el organismo, como es la acumulacion de grasas y azúcares, mientras que solo el 30% de este mismo grupo no lo hace.

**1a CATEGORIA DE PERSONAS QUE INGIEREN ALIMENTOS EN SU TRABAJO.
POR SEXO.**

**MUJERES POR EDADES
1er GRUPO
DE 23 A 38 AÑOS.**

A) SI CONSUMEN MIENTRAS TRABAJAN	B) NO CONSUMEN NADA
5	1
83%	17%

MUJERES POR EDAD QUE CONSUMEN MIENTRAS TRABAJAN.



En las mujeres de 23 a 38 años también es posible observar la ingestión de cualquier nutriente mientras laboran, es preciso recordar que una minoría del 17% que no come absolutamente nada.

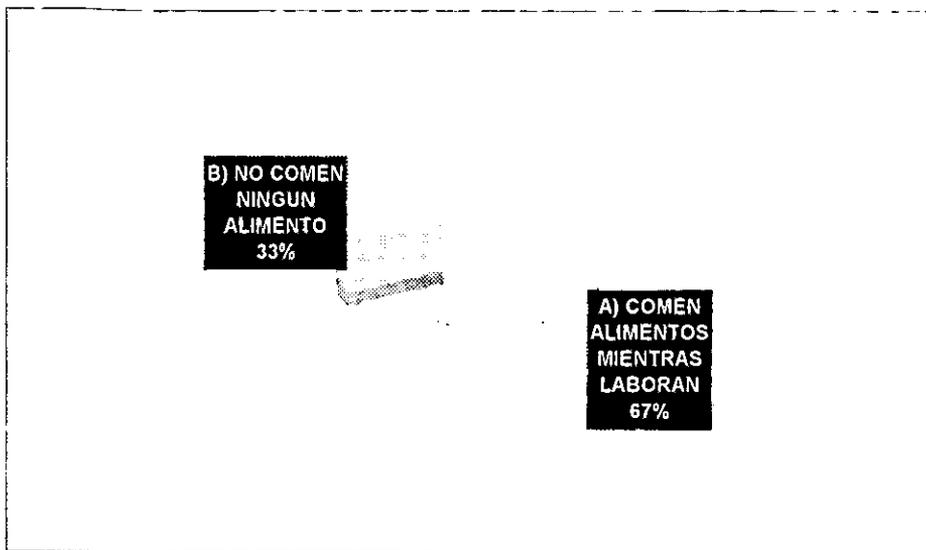
**1a CATEGORIA DE PERSONAS QUE INGIEREN ALIMENTOS EN SU TRABAJO.
POR SEXO.**

MUJERES POR EDADES

2o GRUPO

DE 47 A 51 AÑOS

A) COMEN ALIMENTOS MIENTRAS LABORAN	B) NO COMEN NINGUN ALIMENTO
2 67%	1 33%



Mientras en el sexo masculino con edad de 44 a 58 años existieron dos personas que no comen ningún alimento, en el pleno ejercicio de sus actividades, en este grupo hubo solo una persona que no ingiere nada que correspondió al 33% , el resto que es el 67% reconoció que si lo hacen.

2a CATEGORIA

HOMBRES POR EDADES

1er GRUPO

DE 27 A 35 AÑOS

A) SI CONSUMEN MIENTRAS TRABAJAN	B) NO CONSUMEN NINGUN ALIMENTO
4	0
100%	0%

HOMBRES CUYA EDAD ES DE 27 A 35 AÑOS, QUE CONSUMEN ALIMENTOS MIENTRAS LABORAN.

B) NO CONSUMEN NINGUN ALIMENTO 0

A) SI CONSUMEN MIENTRAS TRABAJAN

100%

4

Nd. PERSONAS.

En general todos los hombres que cuentan con la edad de 27 a 35 años respondieron comer algún tipo de alimento con el propósito de mitigar el hambre o por gula, durante su jornada laboral.

**2a CATEGORIA DE PERSONAS QUE INGIEREN ALIMENTOS EN SU TRABAJO.
POR SEXO.**

HOMBRES POR EDADES

2o GRUPO

DE 44 A 58 AÑOS

A) SI COMEN MIENTRAS TRABAJAN	B) NO INGIEREN NADA
5	2
71%	29%

**HOMBRES CUYA EDAD ES DE 44 A 58 AÑOS, QUE INGIEREN
ALIMENTOS MIENTRAS LABORAN.**

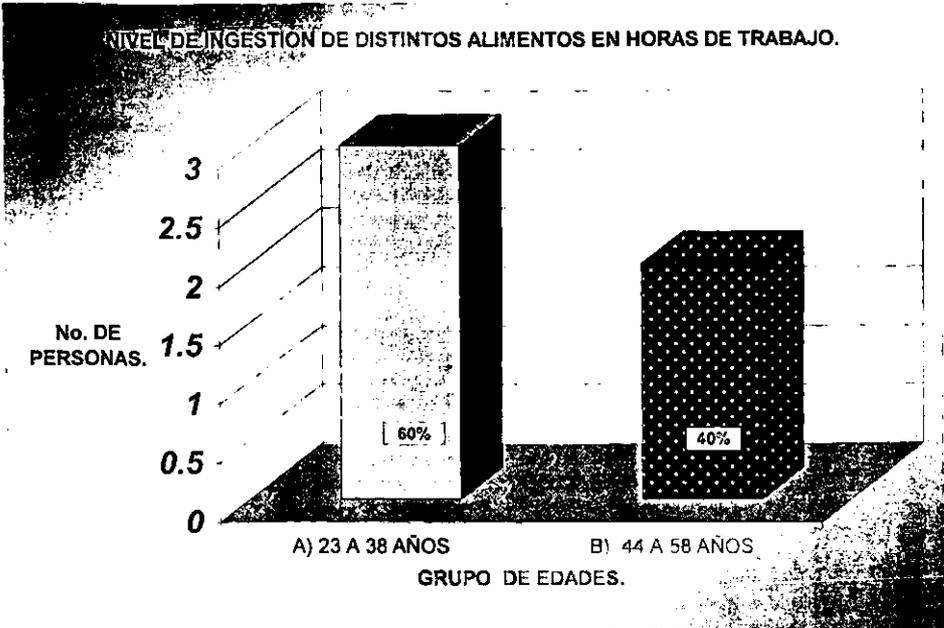
**B) NO INGIEREN
NADA
29%**

**A) SI COMEN
MIENTRAS
TRABAJAN
71%**

El 71% de los hombres de mas de 40 años que laboran actualmente en el Departamento de Ingresos Extraordinarios mantienen el hábito desordenado de ingerir alimentos mientras desempeñan sus labores, sin considerar los trastornos que provoca en su organismo, al someterlo a realizar la digestión constantemente de cada alimento que ingiere, así como la clase de nutrientes que sean; un 29% manifestó que prefiere abstenerse de consumir cualquier alimento mientras culmina su actividades.

NIVEL DE INGESTION DE OTRA CLASE DE ALIMENTOS.

A) 23 A 38 AÑOS	B) 44 A 58 AÑOS
3	2
60%	40%

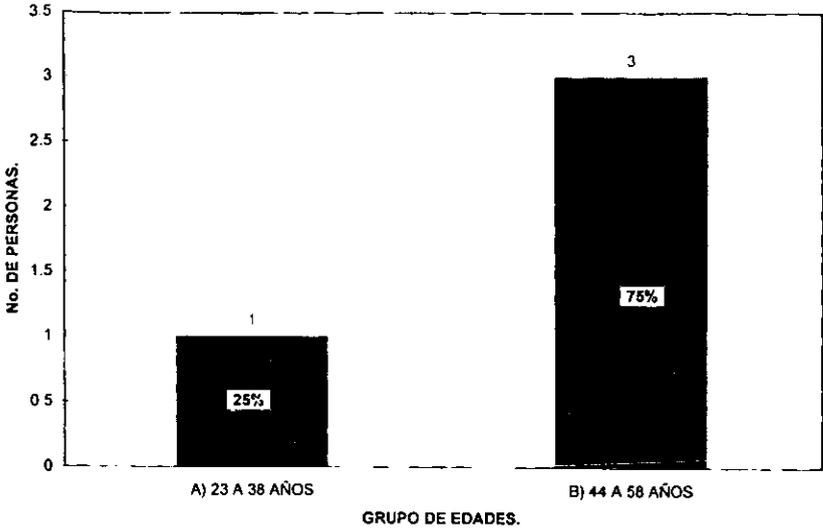


Al referirnos de que la mayoría de las personas comen durante el trabajo, existen empleados de esta misma dependencia, que manifestaron consumir otra clase de alimentos que no se encontraban como opción dentro del instrumento, y en este sentido aun continua siendo el primer grupo quien posee el mayor consumo de ingesta de alimentos en su jornada laboral sobre el 2o grupo, el cual solo obtuvo el 40%

NO CONSUMO DE ALIMENTOS POR OTRAS PERSONAS DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS EN EL TRABAJO.

A) 23 A 38 AÑOS	B) 44 A 58 AÑOS
1	3
25%	75%

PERSONAS QUE NO CONSUMEN ALIMENTOS EN HORAS DE TRABAJO.



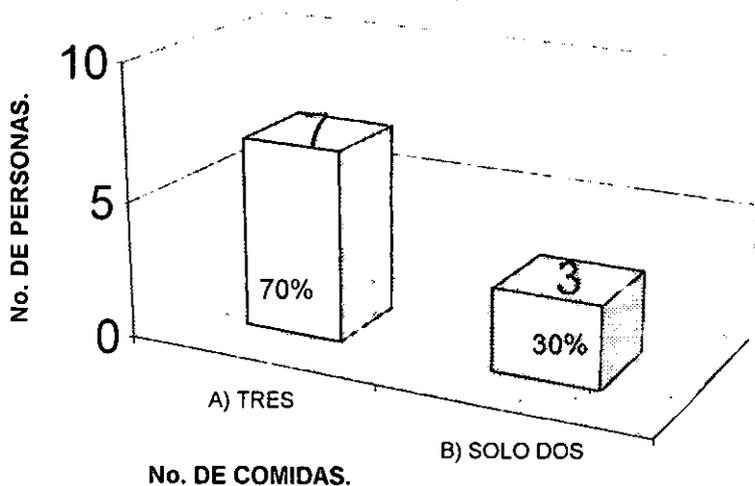
De acuerdo a lo emitido por ambos grupos de edad, se registró que el mayor consumo de alimentos en horas de trabajo lo mantienen en primera instancia aquellas personas de 23 a 38 años, sobre el 2o grupo de edad, lo que muestra claramente que este último no es muy afecto al consumo desordenado de alimentos, con la intención de mitigar el hambre mientras realiza sus tareas diarias, así lo demostró A66 en la obtención de un porcentaje mayor (78%) de personas que explicaron que no apetecen comer algún alimento a "deshoras", mientras que solo el 25% del primer grupo dijo no comer nada, lo equivale a decir que solo es una persona

4.2 CONSUMO PREFERENTE EN PERSONAS DE 40 AÑOS O MAS.

COMIDAS INGERIDAS REALMENTE EN FORMA COTIDIANA.

A) TRES	B) SOLO DOS
7	3
70%	30%

No. DE COMIDAS QUE REALIZAN LAS PERSONAS DE MAS DE 40 AÑOS.

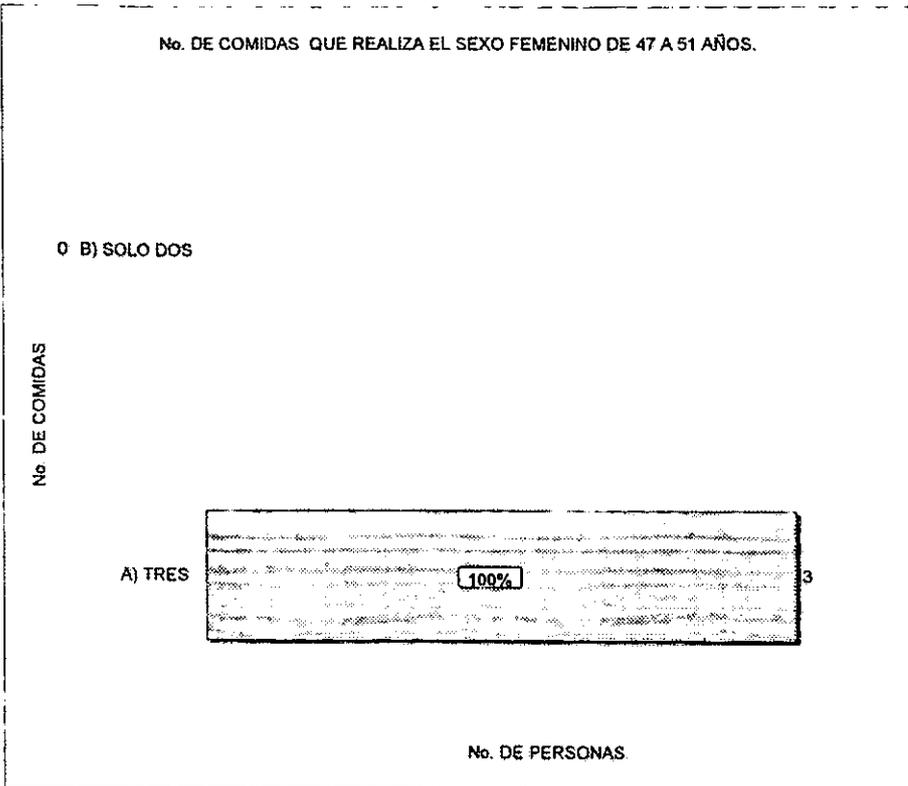


Al observar el segundo grupo de estudio comprendido entre 44 a 58 años, se determina que la mayoría consumen sus tres comidas siendo el resultado (70%), solamente el 30% admitió no contar el tiempo suficiente para poder efectuar sus tres ingestas de comida, que de manera testimonial por algunos de ellos, les origina somnolencia y bajo desempeño en el trabajo.

COMIDAS QUE REALIZAN DIARIAMENTE LAS PERSONAS DE MAS 40 AÑOS POR SEXO

MUJERES

A) TRES	B) SOLO DOS
3	0
100%	0%

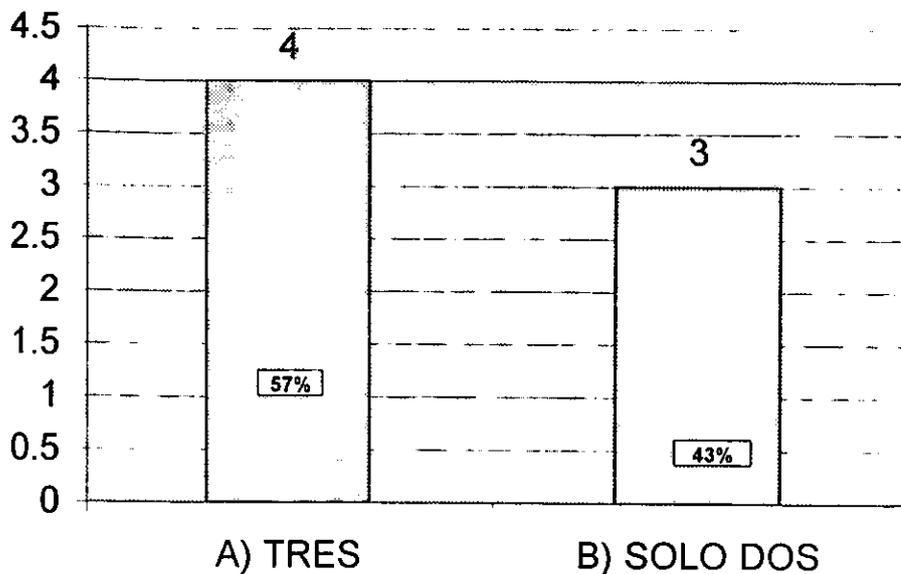


Usualmente las mujeres que laboran en el Departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería, afirman que si efectúan sus tres comidas normales.

COMIDAS QUE REALIZAN LAS PERSONAS DE 40 AÑOS POR SEXO

HOMBRES

A) TRES	B) SOLO DOS
4	3
57%	43%

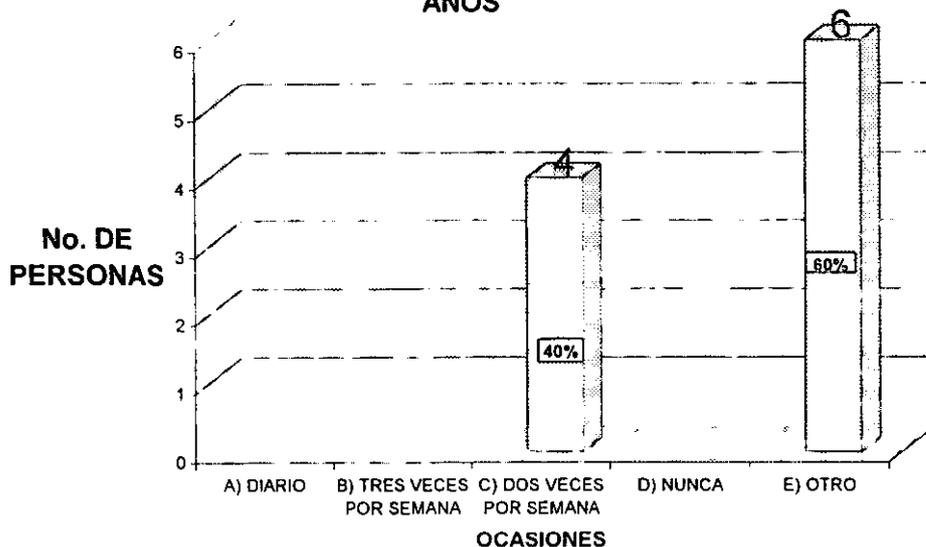


En realidad no todos los hombres que laboran en el Departamento de Ingresos Extraordinarios ingieren sus 3 comidas; por ejemplo predominó un 43% que comentó que de forma usual consumen únicamente dos, por abajo del 57% que afirmó realizar 3 comidas.

INGESTIÓN DE PESCADO EN GENTE DE 40 AÑOS

A) DIARIO	B) TRES VECES POR SEMANA	C) DOS VECES POR SEMANA	D) NUNCA	E) OTRO
0	0	4	0	6
0%	0%	40%	0%	60%

INGESTIÓN DE PESCADO EN GENTE MAYOR DE 40 AÑOS

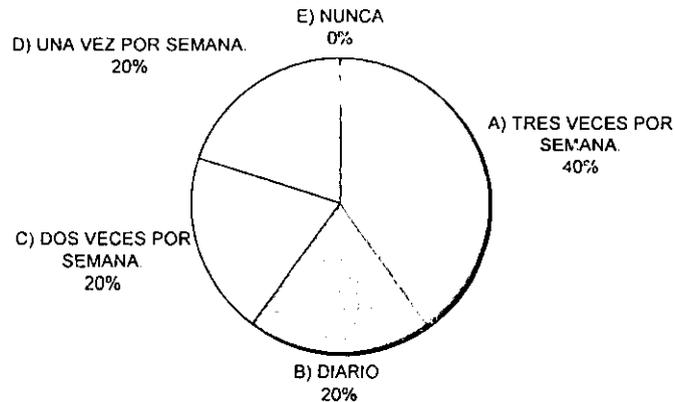


Nuestro grupo de personas mayor de 40 años de edad, no frecuenta a menudo el consumo de pescado ya que comentó que lo incluye en su dieta por arriba de cada semana, mientras que solo el 40% lo acostumbra solamente dos veces por semana.

FRECUENCIA DE INGESTION DE VERDURAS EN LAS PERSONAS DE 40 AÑOS EN ADELANTE.

A) TRES VECES POR SEMANA	B) DIARIO	C) DOS VECES POR SEMANA	D) UNA VEZ POR SEMANA	E) NUNCA
4	2	2	2	0
40%	20%	20%	20%	0%

No. DE VECES DE CONSUMO DE VERDURAS POR PARTE DE LAS PERSONAS DE 40 AÑOS EN ADELANTE DEL DEPARTAMENTO DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA.

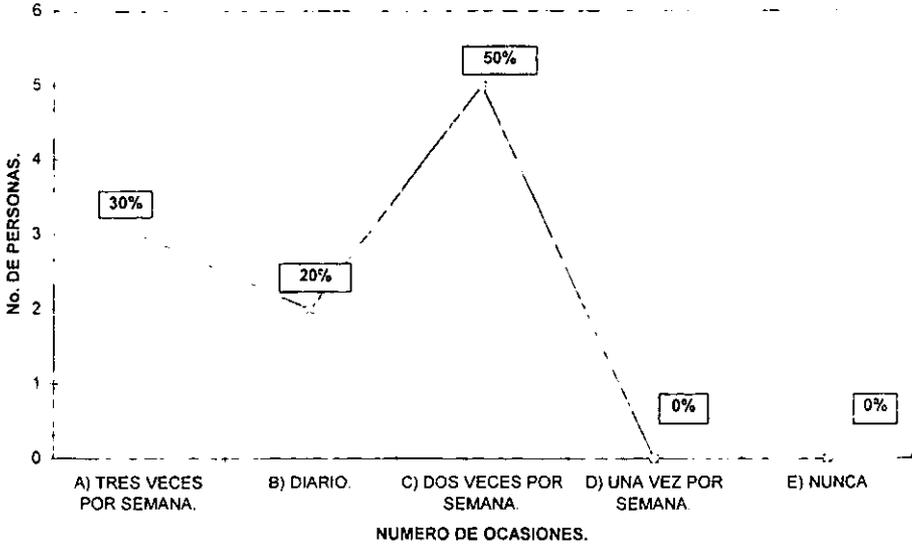


En las personas de 44 a 58 años reconocen comer alimentos de origen vegetal regularmente tres veces por semana; ahora bien con un porcentaje similar que fue del 20% lo hacen entre una vez y dos por semana, así como diariamente. La gente parece darse cuenta de las propiedades que otorgan las verduras.

FRECUENCIA DE INGESTION DE CARNE EN GENTE CUYA EDAD ES DE 40 AÑOS O MAS.

A) TRES VECES POR SEMANA.	B) DIARIO.	C) DOS VECES POR SEMANA.	D) UNA VEZ POR SEMANA.	E) NUNCA.
3 30%	2 20%	5 50%	0 0%	0 0%

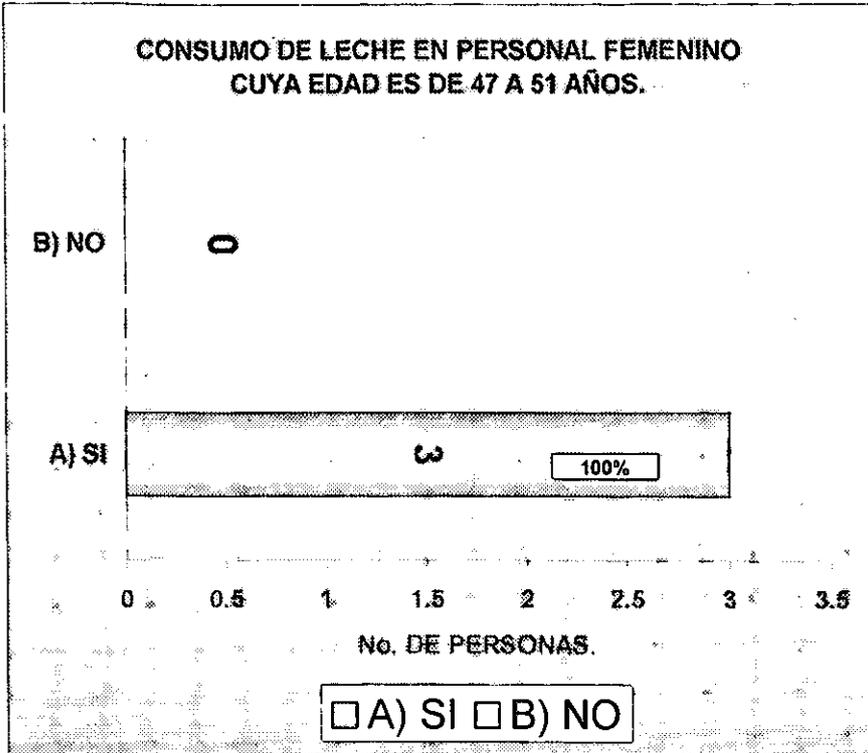
NIVEL DE CONSUMO DE CARNE EN LA POBLACION DE 40 AÑOS O MAS DEL DEPARTAMENTO DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA.



Al referirnos a carne, se registró que en las personas mayores de 40 años de edad efectúan su consumo dos veces por semana y tres veces por semana, sin embargo imperó un 20% que acostumbra ingerirla diariamente en su hogar

CONSUMO DE LECHE EN GENTE DE 47 A 51 AÑOS. (FEMENINO)

A) SI	B) NO
3	0
100%	0%

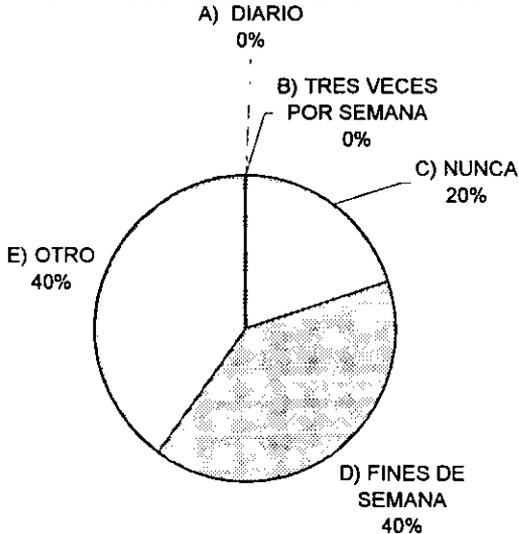


Las mujeres de mayor edad consumen mas leche que las que pertenecen al grupo de 23 a 38 años, sin embargo el nivel de consumo en este grupo de personas debe ser moderado, ya que si bien es cierto proporciona todas las propiedades entre ellas riboflavina, vitamina D, calcio, también otorga grasas que de acuerdo a su edad resultan mas difícil de eliminar.

INGESTIÓN DE CARNE DE CERDO EN GENTE DE 40 AÑOS O MAS.

A) DIARIO	B) TRES VECES POR SEMANA	C) NUNCA	D) FINES DE SEMANA	E) OTRO
0	0	2	4	4
0%	0%	20%	40%	40%

INGESTIÓN DE CARNE DE CERDO EN GENTE MAYOR DE 40 AÑOS.

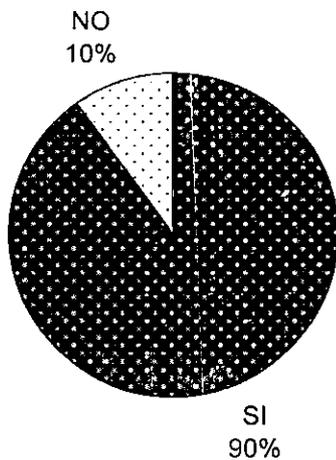


Es común observar que también la gente mayor de 40 años acostumbre ingerir carne de cerdo los fines de semana y en otras ocasiones (80% en total), sin tener previsto o ignorar las grasas que van acumulándose en las arterias, llegando a originar graves problemas en su salud, si no se modera su consumo.

No. DE PERSONAS DE 40 AÑOS O MAS QUE BEBEN LECHE.

SI	NO
9	1
90%	10%

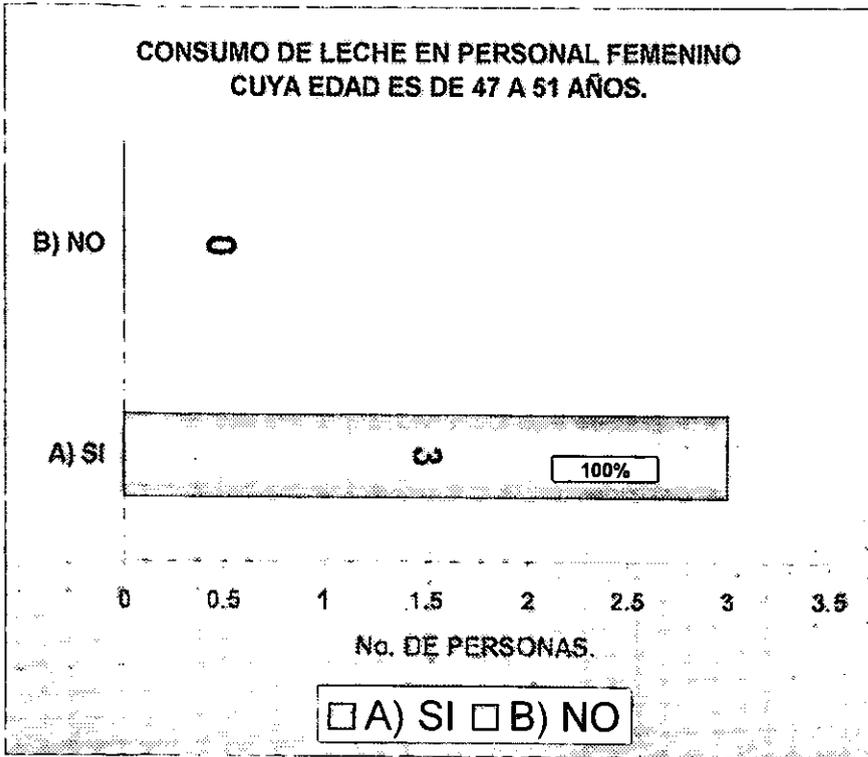
PERSONAL DE 40 AÑOS O MAS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA QUE BEBEN LECHE.



Como podemos observar la mayoría de las personas de mas de 40 años beben leche, a diferencia de solo un 10% que no la prefieren

CONSUMO DE LECHE EN GENTE DE 47 A 51 AÑOS. (FEMENINO)

A) SI	B) NO
3	0
100%	0%

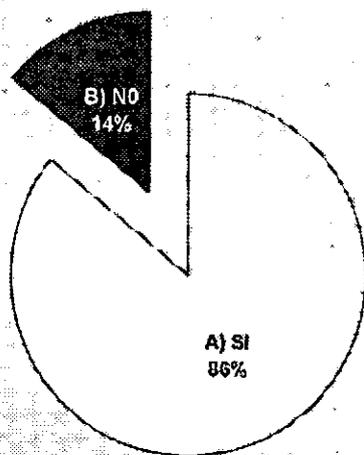


Las mujeres de mayor edad consumen mas leche que las que pertenecen al grupo de 23 a 38 años, sin embargo el nivel de consumo en este grupo de personas debe ser moderado, ya que si bien es cierto proporciona todas las propiedades entre ellas riboflavina, vitamina D, calcio, también otorga grasas que de acuerdo a su edad resultan mas difícil de eliminar.

CONSUMO DE LECHE EN LA GENTE DE 44 A 58 AÑOS (MASCULINO)

A) SI	B) NO
6	1
86%	14%

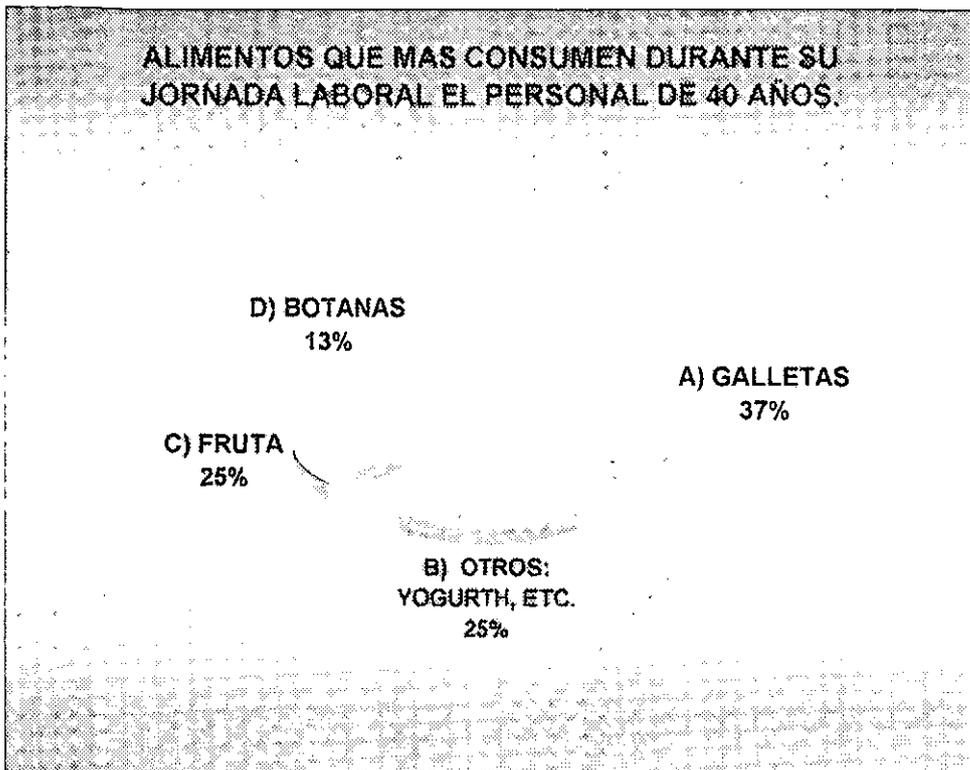
CONSUMO DE LECHE REGISTRADO EN LA POBLACION DE 44 A 58 AÑOS.



A diferencia del anterior grupo donde la leche es preferida por la totalidad de las personas; en este prevaleció solo un 14% que admitió no tener agrado por este alimento, por diversos motivos.

ALIMENTOS QUE CONSUMEN EN SU JORNADA LABORAL EL PERSONAL DE 40 AÑOS.

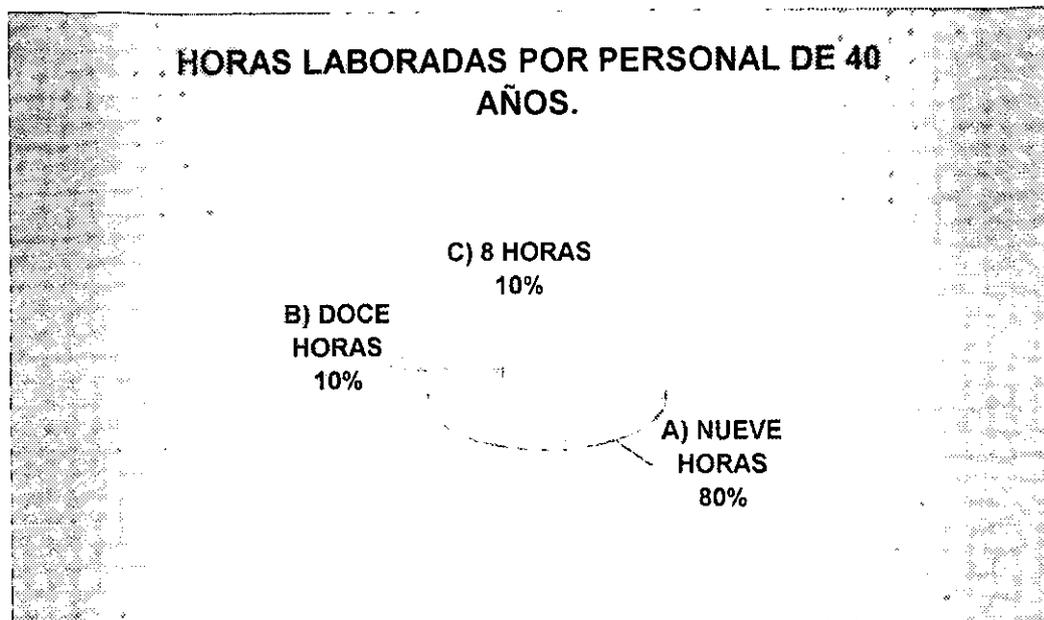
A) GALLETAS	B) OTROS: YOGURT, ETC.	C) FRUTA	D) BOTANAS
3	2	2	1
37%	25%	25%	13%



Los empleados que tienen mas de 40 años de edad al reconocer que ingieren distintos alimentos estando laborando; se encontró que con un porcentaje semejante del 25% eligen fruta y otra clase de alimentos que pueden ser yogurth, pasteles, etc., otros con el 37% su inclinación es hacia a los de gran contenido en azúcares, (galletas) y un 13% los de sal (botanas), en realidad este tipo de personas deberían tomar en cuenta que por su edad, el consumo de dichos alimentos, deba ser moderado con el fin de evitar padecimientos posteriormente.

HORAS QUE TRABAJA EL PERSONAL DE 40 AÑOS Y MAS.

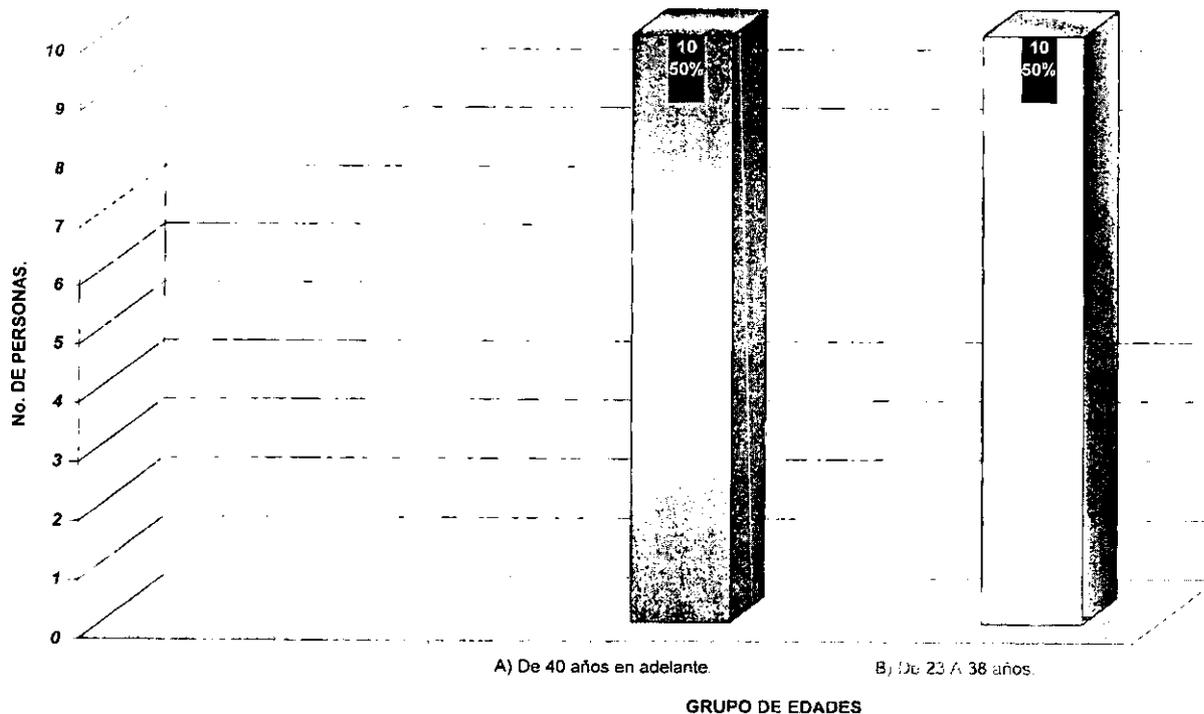
A) NUEVE HORAS	B) DOCE HORAS	C) 8 HORAS
8	1	1
80%	10%	10%



Generalmente el personal mayor de 40 años de edad, labora diariamente nueve horas (80%), solo existe un grupo muy reducido que mencionó brindar sus servicios de 8 y 12 horas (10% cada grupo); lo que implica que las anteriores personas sufren mayor desgaste, por tal motivo su alimentación deba ser más balanceada, a fin de poder afrontar los embates del trabajo y evitar cansancio, fatiga, que derive en la disminución de su productividad.

A) De 40 años en adelante.	10	50%
B) De 23 A 38 años.	10	50%

EDADES DEL PERSONAL DEL DEPARTAMENTO DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS DE LA FACULTAD DE INGENIERIA.



El personal que conforma el Departamento de Ingresos Extraordinarios, lo componen en primera instancia la gente que ostenta la edad de 23 a 38 años, la siguiente parte la integran quienes cuentan con 44 a 58 años, llegando a ser ambos grupos de 10 personas cada uno

CONCLUSIONES

El personal que integra el Departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería de la UNAM; asciende a 20 personas, de las cuales la primera mitad (50%) lo componen aquellas personas que tienen la edad de 23 a 38 años, la segunda mitad (50%), la constituye aquella gente mayor de 40 años. Los trabajadores universitarios mantienen la ingesta de alimentos durante su jornada laboral, lo cual de alguna manera contribuye a aumentar el riesgo de afectar paulatinamente su salud, ya que propician un desorden en su organismo, creando serios trastornos alimenticios, e incidir en su rendimiento laboral, esto producto de que la mayoría no acostumbra desayunar en su hogar, y prefieren adquirir cualquier alimento que satisfaga su hambre temporalmente en los puestos comerciales que se encuentran en su lugar de trabajo, además de evitar acudir a los comedores centrales de la misma Institución por distintos motivos.

Normalmente los trabajadores que pertenecen al departamento de Ingresos Extraordinarios, mantienen en común la forma de seleccionar sus productos en las tiendas de autoservicio, en el sentido de que son elegidos por el aspecto nutricional, más no por la publicidad ofrecida por los medios de comunicación, o quizás recomendación de otras personas, este grupo de personas afirmaron que regularmente en su casa, determinan que habrán de comprar y consumir, cabe destacar que esta población no mantiene el gusto de consumir carnes blancas, como pescado muy frecuente, así como alimentos de origen vegetal, habitualmente consumen los fines de semana carne de cerdo y antojitos mexicanos, incrementando la posibilidad de generar enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad; sin excluir el alto consumo de tabaco y stress provocado por la tensión del ritmo de trabajo, de acuerdo por lo emitido en sus respuestas, se pudo constatar que un grupo de personas cuya edad oscila entre los 23 a 38 años, consume en mayor cantidad galletas, botanas, que la gente de edad de 44 a 58 años, mientras realizan sus actividades. Tal vez evitar adquirir constantemente cualquier clase de productos en su trabajo, mejore el rendimiento de su ingreso mensual en particular en los trabajadores administrativos de base, ya que esto podría solucionarse mediante una ingesta normal de alimentos.

Como puede evidenciarse hay una clara desinformación, sobre los alimentos adecuados que coadyuvan a mantener un mejor estado de salud, la continua ingestión de alimentos con pocas cantidades nutritivas y mayor índice de colesterol, fomentará que se agilice el desarrollo de alguna enfermedad que le impedirá realizar en forma normal sus tareas cotidianas causando ausencia en su trabajo, y llegando a situaciones trágicas en última instancia. En este sentido las mujeres que integran el departamento demostraron tener mayor consumo de carnes rojas, lo que indica que dicho grupo está más propenso a sufrir falta de circulación sanguínea, por consiguiente se pueden presentar molestias al momento de estar ejecutando sus funciones.

Básicamente la gente de esta dependencia de la UNAM adquiere sus productos con el propósito de alimentarse en primer momento, sin considerar previamente las cualidades que ofrece el mismo; La continua adicción a dulces, golosinas, etc.; sería aconsejable se aminorara con la finalidad de que no se acumulen azúcares en su organismo que la postre no pueden ser favorables, de acuerdo al testimonio de los mismos empleados expresan sentir cansancio en algún momento del día, causado por la insuficiente cantidad de alimentos que recibe por la mañana, o bien evitando alguna comida, es claro que la gente siempre consumirá aquello que este dentro de sus posibilidades económicas. lo cual va acompañado de sus propias ideas que tenga; Así por ejemplo en algunas casas de los trabajadores de esta dependencia, se presenta el consumo de algún alimento en particular, con mas frecuencia que otros, sin que esto indique que sea el más idóneo. si aun no ha aprendido a obtener el mayor beneficio de las potencialidades de cada alimento que forme parte de su alimentación, y sirva simultáneamente a organizar mejor su gasto también; otro alimento que no es consumido en esta población es el pollo, en cambio existe mas inclinación hacia carnes rojas, en segundo orden aparecen verduras, lo que comprueba que la gente no recibe una alimentación balanceada. En síntesis; el 20% admiten no desayunar en su hogar, lo cuales de alguna manera integran también el 80% de los que responden tener el habito de estar ingiriendo a cualquier hora algún alimento. Definitivamente los hábitos que mantenga la gente por naturaleza van incidir en la alimentación que mantenga actualmente en su hogar, por ejemplo en el primer grupo de edad, en cuanto a consumo de verduras se refiere aparece con mayor porcentaje en la categoría de “diario”, el cual

correspondió al 30% que difiere del 20% que pertenece al primer grupo de edad, es notable observar que las mujeres de este departamento consumen menos cantidad de leche tal como quedo asentado en el siguiente porcentaje 67% contra 90% de los hombres, de acuerdo a otros alimentos como pollo existe poco agrado hacia este nutriente, ya que solo el primer grupo de edad indico con un porcentaje del 10% admitió consumirlo diariamente. así de esta forma podemos entender que usualmente en todos en los hogares de esta población hay escasa preferencia a las carnes que contribuirán a mantener un mejor estado de salud, aun cuando se encuentra con menor cantidad de grasas a diferencia de otras carnes u otros alimentos. Podemos destacar que los empleados que integran esta área gustan de consumir los fines de semana carne de cerdo; en este sentido es importante señalar nuevamente que el primer de grupo de personas muestra gran aceptación hacia este alimento al incidir claramente en un porcentaje del 40% sobre el 30% del segundo grupo de personas contribuyendo almacenar en su organismo sustancias dañinas que van en perjuicio de su alimentación.

Las mujeres en general de este departamento esta mas propensas a contraer problemas de las arterias, al ingerir en mayor porcentaje que los hombres, quedando de esta manera: 30% sobre el 20% del sexo masculino; por ello el programa que se implementaría en ciudad universitaria orientara a disminuir el consumo de este alimento, y brindaría alternativas para preservar la salud. Otro habito que mantiene este grupo de personas son los antojitos mexicanos, el cual es consumido por ambos grupos de edad los fines de semana y un 10% mantiene la costumbre de hacerlo diario, que alguna agudiza cualquier problema cardiovascular, hipertensión arterial, obesidad, etc, al inflamarse las arterias y evitar el paso normal de la sangre.

Por lo general la gente de esta dependencia, no lleva a cabo alimentación sana, y al no desayunar en su casa, adquieren productos con escaso contenido proteico, como son galletas, botanas, pasteles, sopas al instante etc, mostrando mayor predilección por aquellos de alto contenido en azúcar (galletas) por el grupo conformado por gente de 23 a 38 años al demostrar un porcentaje del 60% contra el 40% del siguiente grupo de personas, solo un 67% consumen frutas durante jornada laboral, así encontramos que los hábitos adquiridos

en el seno familiar conducen a que la persona prefiera o adquiera con mayor frecuencia aquellos que de acuerdo a sus convicciones son sanos, pese a que la selección de los alimentos en el almacén. es en primer instancia por aspecto nutricional, no existe mas información de cómo la gente puede obtener mayores beneficios al combinarlos. considero que los hábitos arraigados en la gente de esta oficina, no pueden erradicarse de un día a otro, pero si intentar persuadirlos a mejorar su alimentación, lo que a la postre coadyuve a un bienestar físico mediante la intervención oportuna del “ Programa de Alimentación y Preservación de la Salud del Empleado Universitario”.

Los hábitos alimenticios que mantengan cada uno los empleados de esta dependencia si determina su alimentación, ya que incidirá en el numero de veces que consuma en su hogar determinado alimento, y en el número de comidas que usualmente ingiera por costumbre en su hogar, causando en algunos casos como podemos darnos cuenta trastornos y problemas en el organismo, por ello considero que la hipótesis que se expone en esta investigación si es comprobada

SUGERENCIAS

Es conveniente concientizar al personal que labora actualmente en cualquiera de las dependencias de la UNAM, sobre el daño que provoca en su salud, el exceso de algún alimento en particular o a su vez persuadirlos de evitar comer durante toda su jornada laboral, mediante acciones organizadas con la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM, para disminuir el riesgo de adquirir alguna enfermedad del corazón u otra, además de informar, sobre las causas que las originan, así como la forma de prevenirlas, ya que en su mayoría desconocen completamente estos padecimientos que tal vez pudieran tener. Por esta razón es imprescindible la participación de Lic. en Trabajo Social, quien dentro de su formación académica; posee la habilidad educativa, mediante la cual podrá inducir a la gente disminuya su desorden alimenticio en horas poco apropiadas, así como brindar alternativas que contribuyan a establecer un mejor estado de salud en todas las personas e incida en el rendimiento laboral de cada persona, para este propósito es necesario contar en primera instancia con una amplia divulgación de información en toda la Universidad Nacional Autónoma de México al respecto, para intentar modificar los hábitos alimenticios de los empleados, evitando que ingiera con mayor constancia aquellos que puedan ser perjudiciales en su salud.

A su vez es importante identificar las causas por las que la gente que labora dentro de la UNAM, no frecuenta los comedores centrales que existen; otra condición que coadyuvara a encontrar la respuesta, consistirá en aprender a diferenciar el ingreso que perciba cada empleado a fin de poder destacar, si esto determina en gran medida su tipo de alimentación que mantiene actualmente. Es importante impulsar en la gente la cultura por la salud, para de esta forma consolidar una población mas sana, a fin de que le permita desempeñar adecuadamente su trabajo, y en ultima instancia mejorar su alimentación en su hogar, es necesario también exhortar a que todo el personal vigile periódicamente su salud, instruirlo en el manejo de su ingreso con el firme propósito de adquirir los elementos propicios para construir una alimentación balanceada. Para estos fines indudablemente se contara con la ejecución de un programa en beneficio de toda la

población trabajadora, para una mejor orientación y logro de todos los propósitos que se plantean.

Es ideal que en la gente, su consumo energético, deba ser aquel que lo promueva a estar sano y activo para preservar el peso corporal apropiado para edad y sexo. Si lo llegase a perder o ganar, es recomendable disminuir o aumentar considerablemente su ingesta calórica en forma temporal, con el propósito de alcanzar nuevamente su peso adecuado y a partir de ese momento reajustarlo para mantenerlo siempre estable. Nunca debe privarse de comer en la hora adecuada, ni tampoco acostumbrar al organismo a ingerir cualquier clase de alimentos en horas no propicias, como las famosas "entrecomidas", con el fin de mitigar el hambre, ya que esto solo conduce a generar problemas severos en la nutrición, tampoco se debe olvidar la ingesta de comidas altamente irritantes que crean serios daños para toda la vida, esto aunado a la practica diaria de algún tipo de ejercicio mejorara su salud, además de prolongar aun mas su promedio de vida. Lo más indicado siempre, es aprender a valorar las cualidades alimenticias que brindan cada uno de los alimentos, no basta la cantidad, si no combinarlos de tal forma que resulte una alimentación que preserve su estado actual de salud. es por esta razón que considero propicia la intervención del Licenciado en Trabajo Social, con el propósito de difundir lo que muchos trabajadores desconocen y estableciendo un régimen sano en el comer, mediante la implementación de un programa de difusión colectiva, acerca de la adecuada ingestión de alimentos que deben mantener las personas con el fin de preservar su salud, esta información se pretende difundir en la mayor parte de las dependencias, facultades e institutos de la UNAM, en donde serán beneficiados las personas a quien dirijo mi investigación y demás personal que labore en esta Institución, modificando patrones de conducta alimenticia.

ANEXOS



Escuela Nacional de Trabajo Social

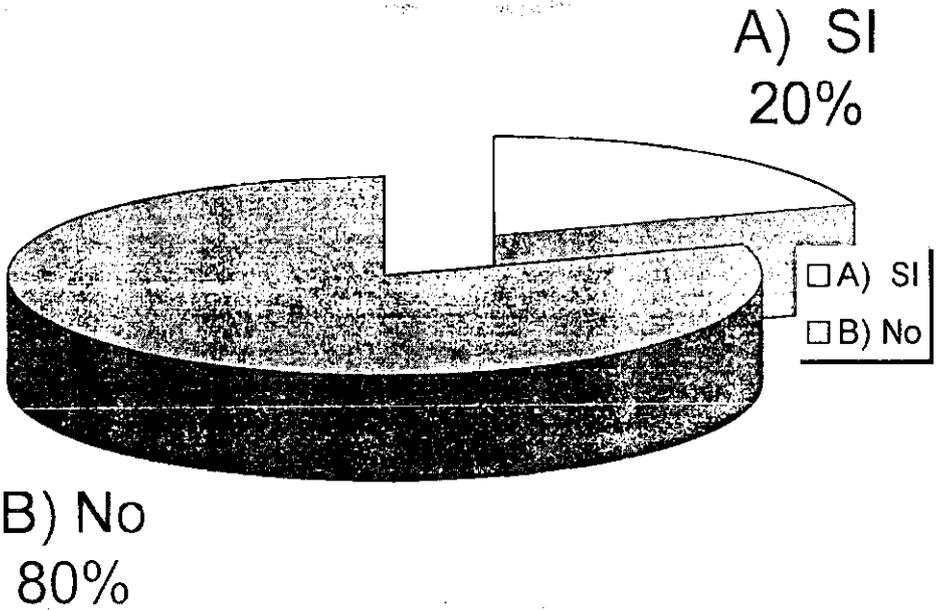
Instrucciones: Señale usted una sola opción de respuesta que considere mas apropiada de acuerdo a la pregunta

Nombre: _____
 Dependencia o lugar de trabajo dentro de la UNAM _____ Edad _____
 Personal de base _____ Confianza _____ Académico _____ Funcionario _____ Investigador _____ Otro _____

1. ¿Adquiere usted sus artículos en la Tienda de acuerdo a la imagen publicitaria en Televisión? A) Sí B) No
2. ¿Es usted quien toma las decisiones al momento de realizar sus compras? A) Sí B) No
3. ¿Porque adquiere usted un determinado artículo?
 a) recomendación de otras personas c) Por su contenido nutricional
 b) anuncio televisivo d) Por su sabor y presentación del producto
4. ¿Que suele usted incluir mas frecuentemente en su alimentación?
 a) verduras c) lácteos e) pescados y mariscos g) pastas
 b) frutas d) carnes rojas f) embutidos h) otro
5. ¿Cuántas comidas usted realiza en todo el día?
 a) Tres c) Solo una
 b) Solo dos d) Ninguna
6. ¿Acostumbra usted desayunar por las mañanas? A) Sí B) No
7. ¿Que acostumbra usted incluir generalmente en su desayuno?
 a) café y pan c) huevo y leche e) solo un yoghurt g) solo un licuado i) nada k) solo café
 b) jugo de naranja y fruta d) cereal f) un bistec y café h) una ensalada de verduras j) otro
8. ¿Con que frecuencia usted consume verduras?
 a) Tres veces por semana c) Dos veces por semana e) Nunca
 b) Diario d) Una vez por semana
9. ¿Cada cuando usted consume carne en su hogar?
 a) Diario c) Dos veces por semana e) Nunca
 b) Tres veces por semana d) Una vez por semana
10. ¿Cuántas horas labora usted?
 a) nueve horas c) cinco horas
 b) seis horas d) otro
11. ¿Durante su jornada laboral habitualmente usted consume algún alimento? A) Sí B) No
12. ¿Que alimentos consume usted en su jornada laboral?
 a) botanas c) galletas e) dulces
 b) fruta d) nada f) otro
13. ¿Con que frecuencia consume usted antojitos?
 a) fines de semana c) no acostumbro e) otro
 b) cada tercer día d) diario
14. ¿Para usted es importante consumir únicamente alimentos que se anuncian en Televisión? A) Sí B) No
15. ¿Que busca usted primordialmente en algún alimento que adquiere en esta Tienda?
 a) valor nutricional c) nada e) otro
 b) sabor d) que no traiga consigo ninguna repercusión posteriormente
16. ¿Consume usted leche? A) Sí B) No
17. ¿Cuándo acostumbra comer pollo?
 a) cada tercer día c) cada quince días e) otro
 b) diario d) nunca
18. ¿Que tan frecuente usted consume pescado?
 a) Diario c) Dos veces por semana e) Otro
 b) Tres veces por semana d) Nunca
19. ¿Consume usted carne de cerdo?
 a) Diario c) Nunca e) Otro
 b) Tres veces por semana d) fines de semana

1. Personas que adquieren sus artículos de acuerdo a la imagen publicitaria en televisión

A) SI	B) No
4	16
20%	80%

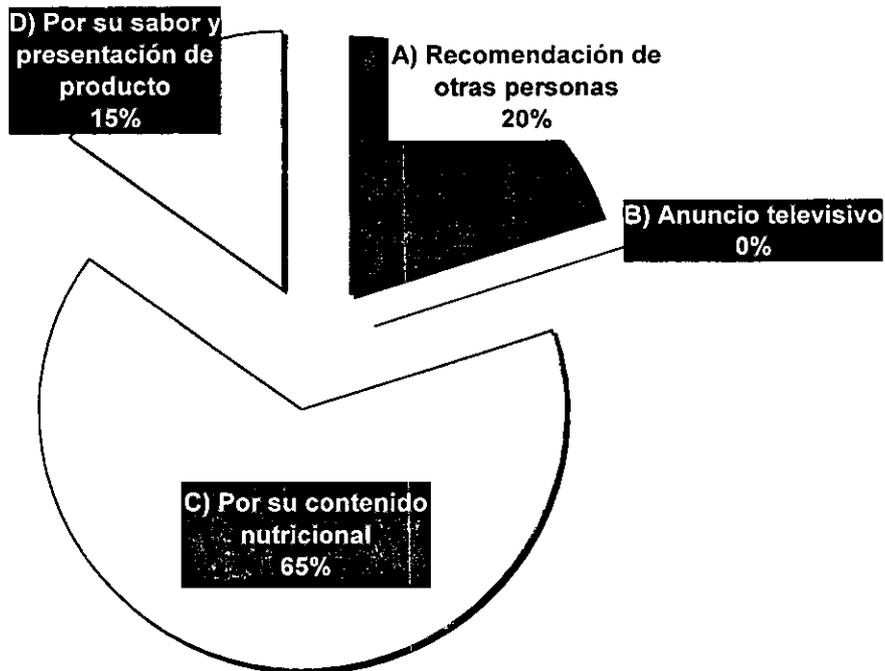


Fuente: Facultad de Ingeniería

El 80% de las personas que fueron encuestadas manifestaron no ser influenciadas por la imagen televisiva para adquirir sus artículos, solo el 20% restante de la población afirmó que para ellos si es importante tomar en cuenta este elemento.

3. ¿Porqué adquiere la gente un determinado artículo?

A) Recomendación de otras personas	B) Anuncio televisivo	C) Por su contenido nutricional	D) Por su sabor y presentación de producto
4 20%	0 0%	13 65%	3 15%

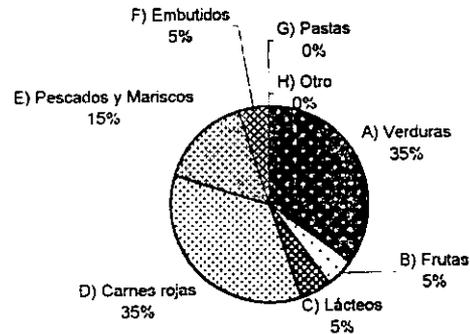


Fuente: Facultad de Ingeniería

La gente toma en cuenta el contenido nutricional antes de adquirir cualquier producto esto puede reflejarse en un 65%; el 20% determina sus decisiones a través de la recomendación de otras personas, solamente el 15% toma como aspecto principal el sabor y presentación del artículo

4. ¿Que incluye frecuentemente la gente en su alimentación?

A) Verduras	B) Frutas	C) Lácteos	D) Carnes rojas	E) Pescados y Mariscos	F) Embutidos	G) Pastas	H) Otro
7	1	1	7	3	1	0	0
35	5%	5%	35%	15%	5%	0%	0%

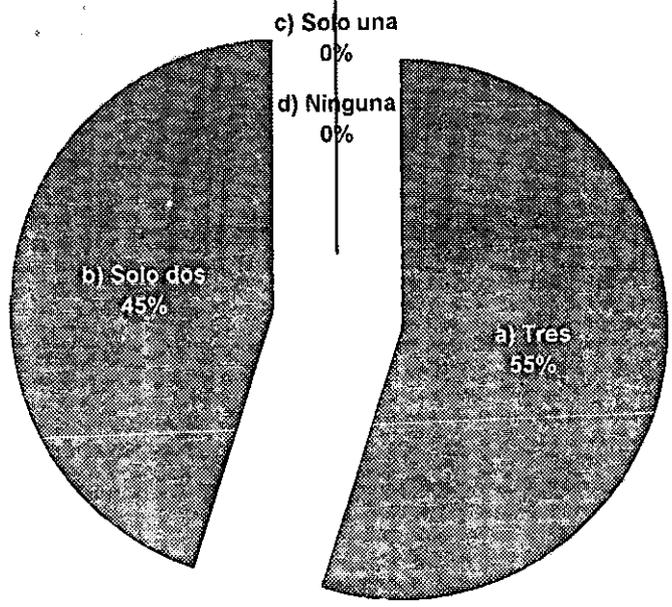


Fuente: Facultad de Ingeniería.

Productos de origen vegetal y animal son consumidos por un gran número de personas que laboran en la Facultad de Ingeniería, lo que incide en un 35% cada uno; 15% prefieren ingerir alimentos del mar, solo el 5% restante le corresponde a frutas, lácteos y embutidos a cada uno respectivamente.

5. ¿Cuántas comidas realiza la gente?

a) Tres	b) Solo dos	c) Solo una	d) Ninguna
11	9	0	0
55%	45%	0%	0%

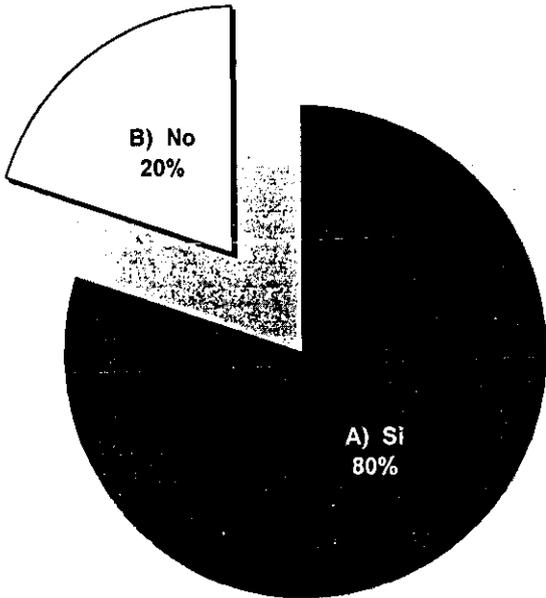


Fuente: Facultad de Ingeniería

Nuestro grupo de encuesta de la Facultad de Ingeniería afirmó que normalmente realizan de dos a tres comidas diarias.

6. ¿Acostumbra usted desayunar por las mañanas?

A) Si	B) No
16	4
80%	20%

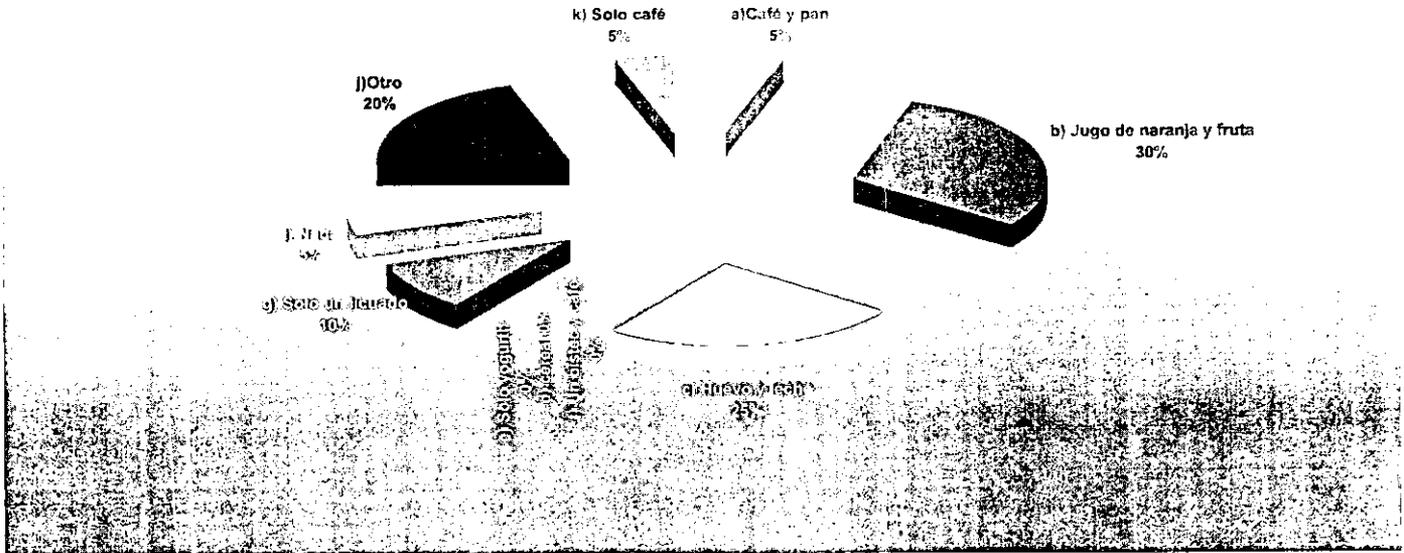


Fuente: Facultad de Ingeniería.

El 80% de las personas que trabajan en el departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería, expresó que si desayunan diariamente en su casa, solo el 20% dijo que no.

7. ¿Qué acostumbra usted incluir generalmente en su desayuno?

a) Café y pan	b) Jugo de naranja y fruta	c) Huevo y leche	d) Cereal	e) Solo yogurth	f) Un bistec y café	g) Solo un licuado	i) Nada	j) Otro	k) Solo café
1	6	5	0	0	0	2	1	4	1
5%	30%	25%	0%	0%	0%	10%	5%	20%	5%

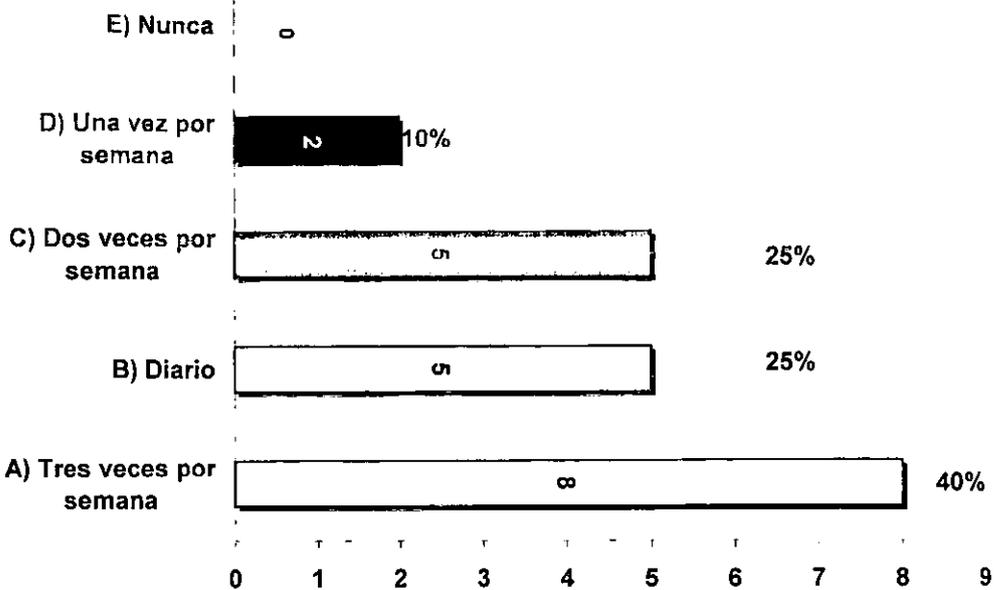


Fuente: Facultad de Ingeniería

En orden porcentual descendente se encontró que el 30% incluye jugo de naranja y fruta, en el siguiente renglon aparece con un 25% huevo y leche posteriormente el 20% lo integran quienes gustan ingerir otra clase alimento distinto a los que se preguntaron, finalmente con porcentaje similar del 5% corresponde a aquellos que solo beben café, o absolutamente nada o en su defecto solamente prefieren café y pan.

8. ¿Con que frecuencia consume verduras?

A) Tres veces por semana	B) Diario	C) Dos veces por semana	D) Una vez por semana	E) Nunca
8	5	5	2	0
40%	25%	25%	10%	0%



Fuente: Facultad de Ingeniería

La mayor parte de la gente consume verduras tres veces por semana esto pudo constatarse en el resultado aunque, cabe señalar que un 25% lo obtuvieron la población cuyo consumo lo hace diario como dos veces por semana, solamente el 10% ingiere este alimento una vez por semana.

9. ¿Cada cuando usted consume carne en su hogar?

A) Diario	B) Tres veces por semana	C) Dos veces por semana	D) Una vez por semana	E) Nunca
5	5	10	0	0
25%	25%	50%	0%	0%

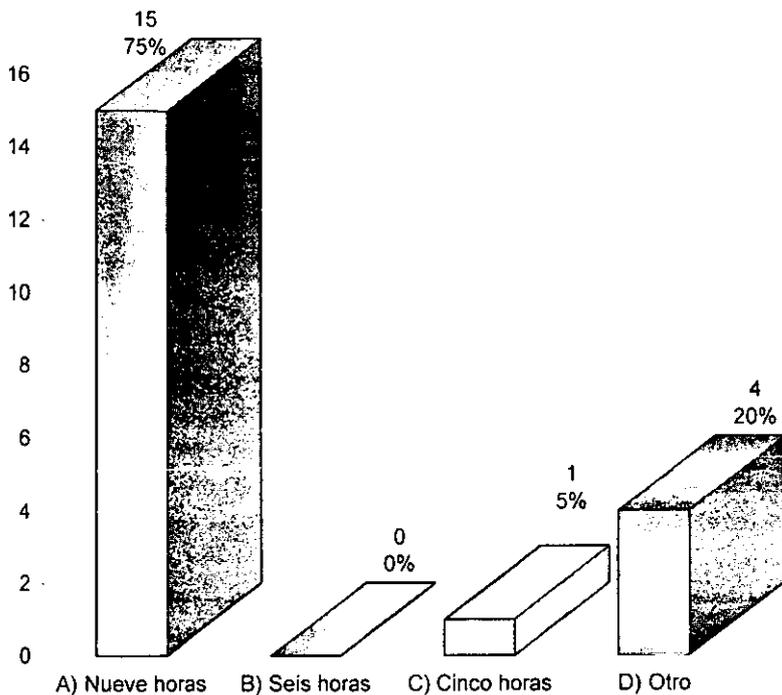


Fuente: Facultad de Ingeniería

El 50% de nuestros entrevistados indican ingerir carne en su hogar dos veces por semana, con porcentaje similar (25%) manifestaron hacerlo diario y tres veces por semana respectivamente, lo que da como resultado el 100%.

10. ¿Cuántas horas labora usted?

A) Nueve horas	B) Seis horas	C) Cinco horas	D) Otro
15	0	1	4
75%	0%	5%	20%

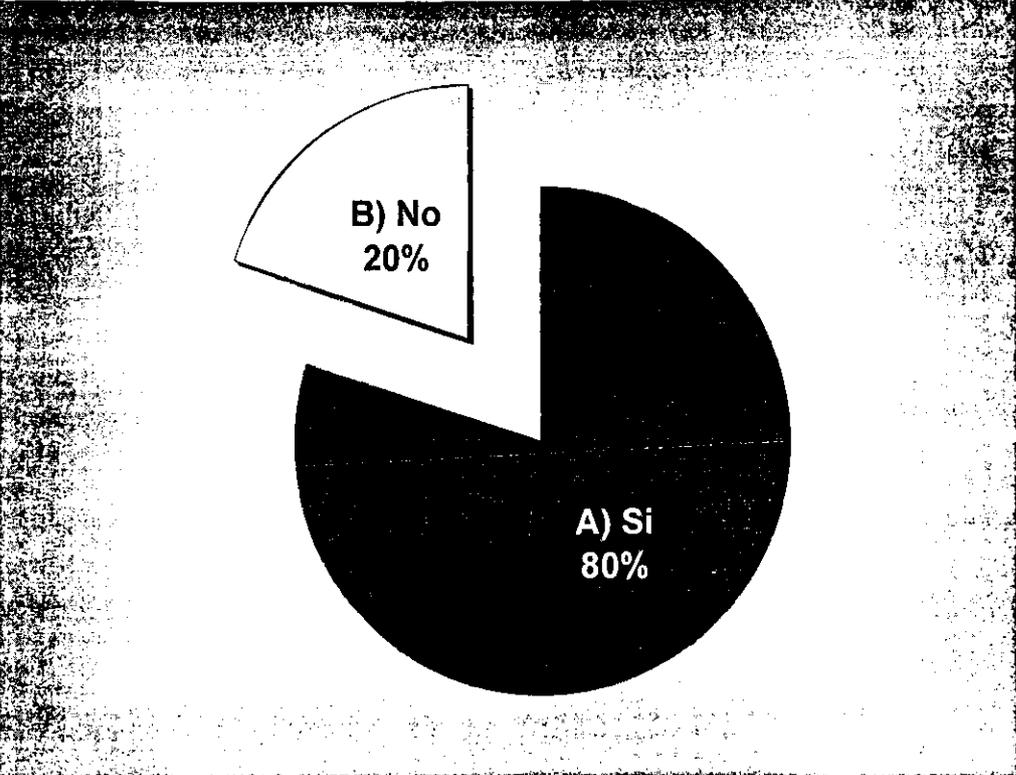


Fuente: Facultad de Ingeniería

El personal del departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería mantiene regularmente una jornada de nueve horas diarias llegando a ser un 75%, sin embargo un 20% expresó lo contrario ya que sus horas de trabajo tiende a variar; únicamente el 5% se mantiene prestando sus servicios por 5 horas diarias.

11. ¿Durante su jornada laboral consume usted algún alimento?

A) Si	B) No
16	4
80%	20%

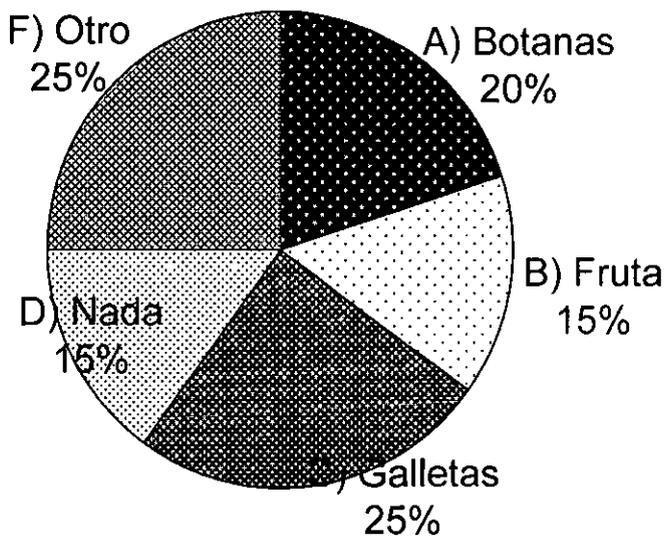


Fuente: Facultad de Ingeniería

La mayor parte del personal que labora actualmente en el departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería admite que consume cualquier alimento mientras se encuentra desempeñando sus funciones del diario, a fin de mitigar el hambre, en contraste con un 20% de esa misma población que prefiere no comer nada.

12. ¿Qué alimentos consume usted en su jornada laboral?

A) Botanas	B) Fruta	C) Galletas	D) Nada	E) Dulces	F) Otro
4	3	5	3	0	5
20%	15%	25%	15%	0%	25%

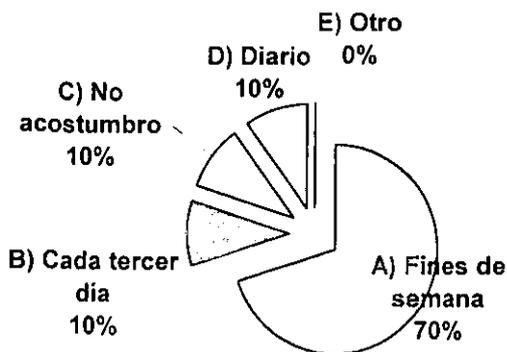


Fuente: Facultad de Ingeniería

La mayoría de los empleados que integran el departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería al admitir que consumen alimentos durante su jornada laboral, comentaron que uno de ellos son galletas, así como cualquier otro distinto el cual es 25% para cada uno, de la siguiente manera 20% ingiere botanas, solamente una parte reducida que es el 15% come fruta. Finalmente el 15% restante se abstiene de consumir.

13. ¿Con que frecuencia consume usted antojos?

A) Fines de semana	B) Cada tercer día	C) No acostumbro	D) Diario	E) Otro
14	2	2	2	0
70%	10%	10%	10%	0%



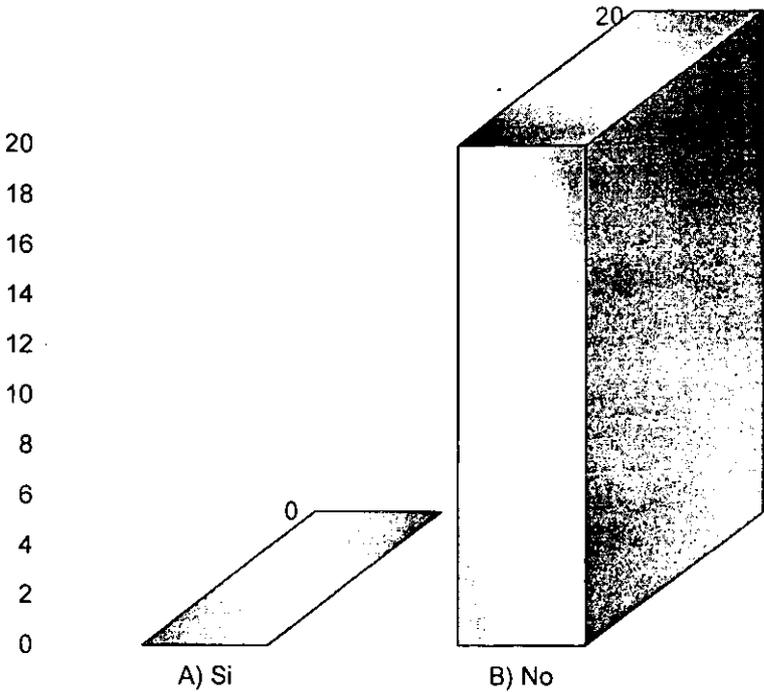
- A) Fines de semana
- B) Cada tercer día
- C) No acostumbro
- D) Diario
- E) Otro

Fuente: Facultad de ingeniería

El mayor consumo de antojos mexicanos ocurre los fines de semana, así se demostró en un 70%, aunque cabe señalar que con similitud de porcentaje que es 10% lo hacen diario, cada tercer día, o bien no acostumbran la ingestión de este alimento

14. ¿Para usted es importante consumir alimentos que se anuncian en televisión?

A) Si	B) No
0	20

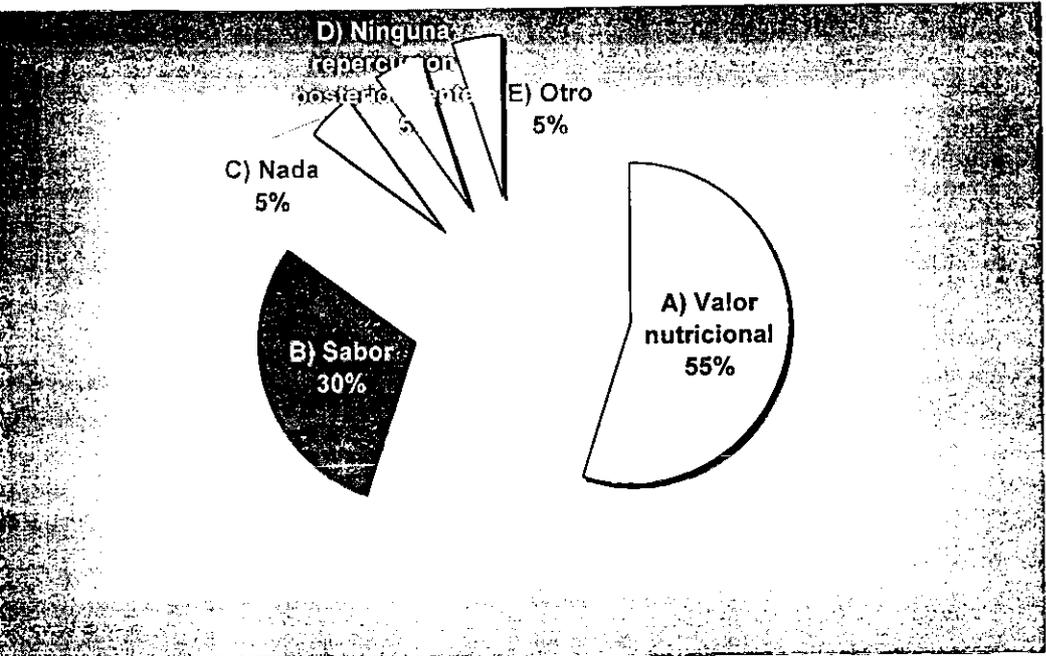


Fuente: Facultad de Ingeniería

El total de los encuestados del departamento de Ingresos Extraordinarios de la Facultad de Ingeniería expresó que no eligen únicamente los productos que se anuncian en televisión.

¿Qué busca usted en algún alimento que adquiere en las Tiendas de Autoservicio?

Valor nutricional	B) Sabor	C) Nada	D) Ninguna repercusión posteriormente	E) Otro
11	6	1	1	1
55%	30%	5%	5%	5%

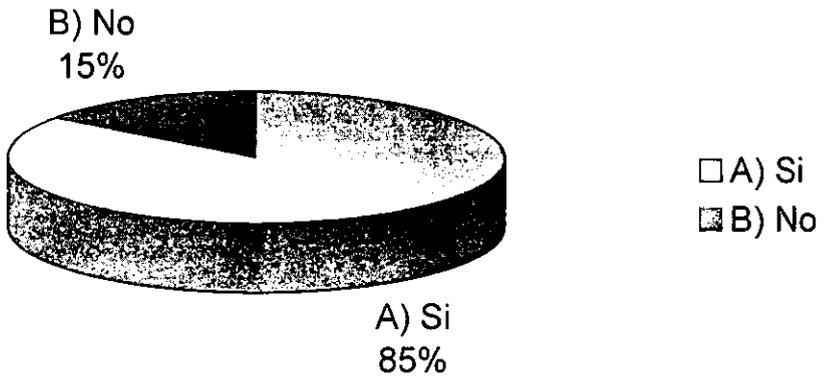


Fuente: Facultad de Ingeniería.

La gente que se encuentra trabajando en el área de Ingresos Extraordinarios prefiere los productos que contengan valor nutricional como lo demostró claramente el 55% de la población, sin embargo existe un 30% que le agrada el sabor que encuentra en los mismos. Por lo tanto podríamos determinar que casi nadie considera lo que a la postre causa en su organismo el satisfactor.

16. ¿Consume usted leche?

A) Si	B) No
17	3
85%	15%

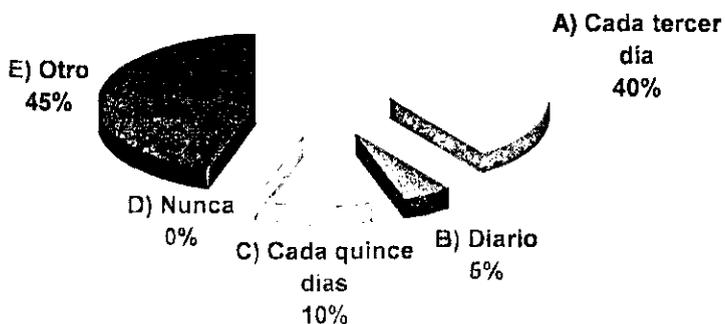


Fuente: Facultad de Ingeniería.

Un gran número de personas encuestadas beben leche, solamente el 15% no lo hace por diversas razones

17. ¿Cuándo acostumbra comer pollo?

A) Cada tercer día	B) Diario	C) Cada quince días	D) Nunca	E) Otro
8	1	2	0	9
40%	5%	10%	0%	45%



Fuente: Facultad de Ingeniería.

El 45% de la gente mantiene el hábito de consumir pollo por encima de cada 15 días, el 40% ingiere este alimento cada tercer día. Finalmente el 10% indicó que solo lo hace cada quince días.

18. ¿Qué tan frecuente usted consume pescado?

A) Diario	B) Tres veces por semana	C) Dos veces por semana	D) Nunca	E) Otro
0	0	5	0	15
0%	0%	25%	0%	75%

B) Tres veces por semana

0%

A) Diario

0%

C) Dos veces por semana

25%

D) Nunca

0%

E) Otro

75%

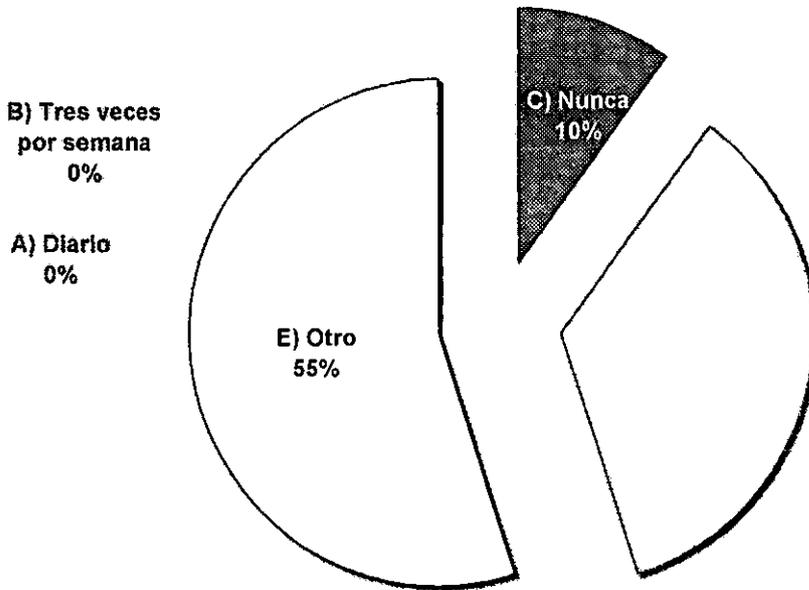


Fuente: Facultad de Ingeniería.

En la minoría de los hogares universitarios se detectó que solamente consumen pescado dos veces por semana 25%, abundando el grupo de personas que lo ingieren con una frecuencia mayor a cada semana.

19. ¿Consume usted carne de cerdo?

A) Diario	B) Tres veces por semana	C) Nunca	D) Fines de semana	E) Otro
0	0	2	7	11
0%	0%	10%	35%	55%



Fuente: Facultad de Ingeniería.

Como se puede observar solo el 35% prefiere comer carne de cerdo únicamente los fines de semana, en contraste con el 55% que acostumbra consumirlo con una frecuencia por arriba de cada semana

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL

**“PROGRAMA DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DEL
EMPLEADO UNIVERSITARIO”**

ANDRES PEREZ GARCIA

PROGRAMA DE ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD DEL EMPLEADO UNIVERSITARIO.

JUSTIFICACIÓN

CON LA INTENCIÓN DE CONTRIBUIR A CONSOLIDAR UNA POBLACIÓN TRABAJADORA SANA, Y QUE MEJORE SU PROMEDIO DE VIDA, SE HA DISEÑADO ESTE PROGRAMA, EL CUAL TIENE COMO FIN ÚNICO, BUSCAR EL BIENESTAR DE LOS EMPLEADOS UNIVERSITARIOS, MEDIANTE ACCIONES QUE LO ORIENTEN A MEJORAR SU FORMA DE ALIMENTACIÓN, CREANDO UNA CULTURA DE APRENDER A CONSUMIR LO MAS INDICADO PARA SU ORGANISMO, EVITANDO CON ELLO DESPERDICIOS INNECESARIOS. AL MISMO TIEMPO MOSTRÁNDOLE LA FORMA DE OBTENER EL MEJOR BENEFICIO DE SU INGRESO, ADQUIRIENDO PRODUCTOS ÚTILES PARA EL MEJOR DESEMPEÑO EN SU TRABAJO, Y ESTO A LA POSTRE NO MERME EN SU ECONOMIA.

OBJETIVO GENERAL.-

PROMOVER LA ORIENTACIÓN ALIMENTARIA EN LOS EMPLEADOS UNIVERSITARIOS SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS QUE HABITUALMENTE CONSUMEN DURANTE SU JORNADA LABORAL, ASÍ COMO LA FORMA DE PRESERVAR SU SALUD, A TRAVÉS DE DIVERSAS FUENTES INFORMATIVAS (GACETA UNAM, CARTELES, FOLLETOS, ETC).

OBJETIVO ESPECIFICO.-

- **IMPULSAR CAMPAÑAS DE INFORMACIÓN, MEDIANTE CARTELES, TRÍPTICOS, FOLLETOS, CONFERENCIAS, ETC. EN TODA CIUDAD UNIVERSITARIA, CON EL FIN DE DAR A CONOCER A LA POBLACIÓN TRABAJADORA DE ESTA INSTITUCIÓN LAS PROPIEDADES QUE BRINDA CADA ALIMENTO.**

- **PROMOVER EN LOS TRABAJADORES UNIVERSITARIOS QUE LABORAN ACTUALMENTE EN LA UNAM REVISAR PERIÓDICAMENTE SU SALUD.**

- **FOMENTAR PLATICAS DE ORIENTACIÓN CON EL APOYO DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS MÉDICOS, EN DEPENDENCIAS, FACULTADES, INSTITUTOS, Y ESCUELAS DE LA UNAM, A FIN DE INFORMAR A LA MAYOR PARTE DE LA PLANTILLA DE TRABAJADORES SOBRE COMO FORMAR UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y CONSERVAR SU SALUD, DISMINUYENDO LOS ÍNDICES DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES ENTRE LOS MISMOS.**

- **PROMOVER ENTRE LOS TRABAJADORES UNIVERSITARIOS LA VISITA A LOS COMEDORES CENTRALES QUE ÁBUNDAN EN CIUDAD UNIVERSITARIA, CON EL PROPÓSITO DE QUE REALICEN UNA INGESTA DE ALIMENTOS MAS ADECUADA.**

- **PROMOVER EN COORDINACIÓN CON LA DIRECCIÓN GENERAL DE PUBLICACIONES DE LA UNAM (GACETA) ARTÍCULOS VINCULADOS CON LA FORMA DE PRESERVAR SU SALUD, E INVITACIONES A CONFERENCIAS Y PLATICAS.**

- **IMPULSAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN TODOS LOS TRABAJADORES UNIVERSITARIOS, A FIN ALCANZAR UN NIVEL OPTIMO DE SALUD.**

LIMITES

UNIVERSO DE TRABAJO:

ESTE PROGRAMA SE ABOCARA ATENDER AL PERSONAL QUE LABORA EN TODAS LAS INSTANCIAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.

ESPACIO:

TENDRÁ LUGAR EL MISMO DENTRO DEL CAMPUS UNIVERSITARIO.

TIEMPO:

TIENE LA FINALIDAD DE SER PERMANENTE.

ACTIVIDADES:

- ❖ **REPARTIR LA MAYOR CANTIDAD DE TRÍPTICOS Y FOLLETOS, INFORMATIVOS SOBRE LAS POSIBLES ENFERMEDADES QUE SE ADQUIEREN CON EL CONSUMO EXCESIVO DE ALIMENTOS EN GRASAS, ASÍ COMO EL DESORDEN ALIMENTICIO, EN TODAS LAS DEPENDENCIAS, FACULTADES, ESCUELAS, INSITUTOS, ETC.**
- ❖ **PLATICAR CON EL DIRECTOR DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS MÉDICOS, SOBRE LA IMPARTICIÓN DE PLATICAS Y PUBLICACIÓN DE ARTÍCULOS EN LAS OFICINAS DE LA UNAM.**
- ❖ **DISEÑO Y COLOCACIÓN DE CARTELES EN TODAS LAS OFICINAS DE CIUDAD UNIVERSITARIA.**
- ❖ **ELABORAR INSTRUMENTOS QUE PERMITAN RECABAR INFORMACIÓN, ACERCA DE LAS CAUSAS QUE HAN PROPICIADO, DEJAR DE ASISTIR A LOS COMEDORES CENTRALES.**
- ❖ **CREAR COMITES DE VIGILANCIA DE LA SALUD DEL EMPLEADO UNIVERSITARIO, ESTO INTEGRADO POR JEFES DE DEPARTAMENTO Y TRABAJADORES.**
- ❖ **INVITAR EN TODAS LAS OFICINAS DEPENDIENTES DE LA UNAM, A LOS EMPLEADOS A PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE EN CIUDAD UNIVERSITARIA.**
- ❖ **PRESENTACIÓN DE INFORMES MENSUALES, MEDIANTE EL ORGANO INFORMATIVO INTERNO DE LA UNAM.**
- ❖ **PUBLICACIÓN DE RESULTADOS EN GACETA UNAM.**
- ❖ **DIALOGAR CON EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO, PARA LA PRESENTACIÓN Y APOYO DEL PROGRAMA.**

METAS:

- LOGRAR QUE EL 70% DE LOS CARTELES SE HAN COLOCADOS EN LA MAYORIA DE LAS DEPENDENCIAS, ESCUELAS, INSTITUTOS, FACULTADES, ETC.
- CONSEGUIR QUE EL 70% DE LOS EMPLEADOS ASISTAN A LOS COMEDORES CENTRALES DE LA UNAM.
- LOGRAR QUE EL 80% DE LA INFORMACIÓN DISEÑADA MEDIANTE TRÍPTICOS SEA DIFUNDIR EN TODA CIUDAD UNIVERSITARIA.
- LOGRAR QUE EL 80% APRENDA A OBTENER MEJOR PROVECHO DE SU INGRESO MENSUAL.

SUPERVISIÓN:

LA SUPERVISIÓN PODRA SER REALIZADA DURANTE LA EJECUCIÓN DEL MISMO, POR EL LICENCIADO EN TRABAJO SOCIAL, CON EL PROPÓSITO DE OBSERVAR Y DETECTAR POSIBLES ANOMALIAS, PARA SU CORRECCION DEL PROGRAMA, ASI MISMO SERA IMPORTANTE PARA RECOGER LAS IMPRESIONES DE LAS PERSONAS. ESTA ACTIVIDAD ESTA PREVISTA HACERLA A FINAL DE CADA MES, PARA DAR A CONOCER LOS RESULTADOS A LOS TRABAJADORES UNIVERSITARIOS DE ESTE PROGRAMA.

RECURSOS HUMANOS

PERSONAL	FUNCIONES	ACTIVIDADES
LICENCIADO EN TRABAJO SOCIAL	COORDINADOR Y SUPERVISOR	<input type="checkbox"/> REALIZACIÓN DE LA SUPERVISIÓN . <input type="checkbox"/> VIGILANCIA DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA. <input type="checkbox"/> GESTION CON LAS AUTORIDADES DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE SERVICIOS MEDICOS DE LA UNAM, PARA LA IMPARTICION DE CONFERENCIAS, PLATICAS EN ALGUNAS DEPENDENCIAS DE CIUDAD UNIVERSITARIA <input type="checkbox"/> PRESENTACIÓN DE INFORMES. <input type="checkbox"/> REPARTIR FOLLETOS, TRIPTICOS, VOLANTES DE INVITACIÓN A LAS PLATICAS DE INFORMACIÓN. <input type="checkbox"/> COLOCACIÓN DE CARTELES. <input type="checkbox"/> COORDINAR ENCUESTAS.
MEDICOS	CAPACITADOR Y ORIENTADOR	<input type="checkbox"/> IMPARTIR PLATICAS DE INFORMACIÓN. <input type="checkbox"/> PROPORCIONAR MATERIAL A LOS ASISTENTES.
JEFES DE DEPARTAMENTO	COORDINADOR	<input type="checkbox"/> COORDINACIÓN CON EL LICENCIADO EN TRABAJO SOCIAL SOBRE EL PERSONAL A SU CARGO.
LICENCIADO EN DISEÑO GRAFICO	DISEÑO Y CREACIÓN DE CARTEL PROMOCIONAL	<input type="checkbox"/> ELABORACION DEL CARTEL QUE SE EXPONDRÁ EN CIUDAD UNIVERSITARIA.

ESTRATEGIAS:

MEDIANTE LA PUBLICACION DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA GACETA UNAM, DE LA INVESTIGACIÓN LLEVADA A CABO EN EL DEPARTAMENTO DE INGRESOS EXTRAORDINARIOS, DE LA FACULTAD DE INGENIERIA, SE INFORMARA E INVITARA A PARTICIPAR EN PRIMERA INSTANCIA A LOS JEFES DE DEPARTAMENTO O AREA DE TODAS LAS DEPENDENCIAS Y MEDICOS DE LA UNAM SOBRE LA IMPLANTACIÓN DE UN PROGRAMA DE ATENCIÓN AL PERSONAL, PARA RECIBIR APOYO Y APROBACIÓN DE LA EJECUCIÓN DE TODAS LAS ACTIVIDADES QUE SE TIENEN CONTEMPLADAS. ESTO CON EL FIN DE HACER DE SU CONOCIMIENTO DEL BENEFICIO QUE OBTENDRAN GRAN PARTE DE LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA, A SU VEZ CON LOS JEFES DE DEPARTAMENTO SE LE SOLICITARA QUE CONVOQUE AL PERSONAL A SU CARGO, PARA LA PRESENTACIÓN DE ESTE PROGRAMA.

BIBLIOGRAFIA

1. PATTY FISHER Y ARNOLD BENDER

VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS

NORIEGA LIMUSA, 1980

2. DONALD S. MC LAREN

LA NUTRICION Y SUS TRASTORNOS

MANUAL MODERNO, 1980

3. RAYMOND CALANNE

LA ALIMENTACION HUMANA

OIKOS/ EDICIONES, 1975

BARCELONA ESPAÑA

4. FABIAN RECALDE

POLITICA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

FONDO DE CULTURA ECONOMICA, 1987

5. EMANUELE DJALME VITALI

LOS ALIMENTOS GUIA PARA LA ALIMENTACION II

EDICIONES SERBAL, 1988

6. CANTARO

LA SALUD POR ALIMENTACION

ARBOL EDITORIAL S.A. DE C.V. 1989

7. EVA D. WILSON

FISIOLOGIA DE LA ALIMENTACION

INTERAMERICANA, 1989

8. DR. MOISES BEHAR

NUTRICION

EDITORIAL INTERAMERICANA, 1986

9. EKHARD E. ZIEGLER

CONOCIMIENTOS ACTUALES SOBRE NUTRICION

PUBLICACIONES CIENTIFICAS

SEPTIMA EDICION INTERNATIONAL, 1985

10. HALPERN

MANUAL DE NUTRICION CLINICA

NORIEGA EDITORES, 1980

11. RAFAEL LEZAETA PEREZ COTAPOS

MANUAL DE ALIMENTACION SANA

EDIT. PAX MÉXICO, 1982

12. LEON G. SCHIFFMAN Y LESLIE LOZAR KANUK

COMPORTAMIENTO DEL CONSUMIDOR

3ª EDICIÓN, 1989

13. LA PRENSA MEDICA MEXICANA

NUTRICION BASICA Y DIETOTERAPIA

EDICIONES CIENTIFICAS , 1989.

14. INTERNET

WWW/MYPAGE/GEOPLAY.COM/BIOMOLECULAS/

15. ESTHER CASANUEVA

NUTRIOLOGIA MEDICA

EDITORIAL MEDICA PANAMERICANA, 1990

16. SEYMOUR HALPERN, M.D.

MANUAL DE NUTRICION CLINICA

EDITORIAL LIMUSA 1979

17. KASPER HEINRICH

ALIMENTACION Y ENFERMEDADES DEL INTESTINO

EDICIONES MENSAJERO 1997

18. VENTOSA ROIG JUAN

LA ALIMENTACION POPULAR

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA 1947

19. MIRIAM LOWENBERG

ALIMENTOS Y EL HOMBRE

EDITORIAL LIMUSA 1979

20. FAO

LA NUTRICION Y EL RENDIMIENTO EN EL TRABAJO

21. THEO GONZALEZ PADRONES

ALIMENTACION PARA LA SALUD II

EDITORIAL DESCLEE DE BROUWER S.A. 1994

22. GEOFFREY P. WEBB

NUTRICION UNA ALTERNATIVA PARA PROMOVER LA SALUD

EDITORIAL ACRIBIA S.A., 1985

23. ROSALBA ISABEL ESQUIVEL HERNANDEZ

NUTRICION Y SALUD

MANUAL MODERNO 1998

24. P. CEVERSA Y J. CLAPES

ALIMENTACION Y DIETOTERAPIA

INTERAMERICANA Mc GRAW HILL 1993

25. DR. QUINTIN OLASCOAGA

NUTRICION NORMAL PARA TODA LA FAMILIA

EDITORES MENDEZ, 1990

26. SUSANA J. ICAZA

NUTRICION

NUEVA EDITORIAL INTERAMERICANA

2ª EDICIÓN, 1984

27. W. D. REISTMA

ATEROSCLEROSIS

EDITORIAL EL MANUAL MODERNO, 1979.

28. VALENTIN FUSTER

ATEROSCLEROSIS Y ENFERMEDAD ARTERIAL CORONARIA

SPRINGER-VERLAG IBERICA, 1997.

29. HELEN KLUSEK HAMILTON, MINNIE BOWEN ROSE

"ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES"

EDITORIAL CIENTÍFICA PLM 1985

30. R. M. GREENHALGH

"HORMONAS Y ENFERMEDAD VASCULAR"

SALVAT, EDITORES, S.A. , 1985

31. CUADERNOS DE NUTRICIÓN

VOLUMEN 13 PAG. 18 / NÚMERO 5

SEPTIEMBRE- OCTUBRE/1990.

32. CHARLOTTE TOWLE

EL TRABAJO SOCIAL Y LAS NECESIDADES HUMANAS BASICAS

LA PRENSA MEDICA MEXICANA, 1964

33. CARLOS URRUTIA BOLOÑA

LA INVESTIGACIÓN SOCIAL EN LA PRACTICA DEL TRABAJADOR SOCIAL

EDITORIAL HUMANITAS, 1998.

34. JOHN O' SHAUGHNESSY

PORQUE COMPRA LA GENTE

EDICIONES DIAZ SANTOS, S.A. DE C.V. 1989

35. FELIPE TORRES TORRES

INGRESO Y ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN EN MÉXICO DEL SIGLO XX

MIGUEL ANGEL PORRUA EDITORES, 2001.

36. DANIEL LOPEZ ACUÑA

LA SALUD DESIGUAL EN MÉXICO

SIGLO VEINTIUNO EDITORES, 1987

37. FCO. D' EGREMY A.

LOS MIL ROSTROS DEL CONSUMIDOR

SIGLO VEINTIUNO EDITORES, 1988.