



**VALORACIÓN DE ALIMENTACIÓN DE LA LICENCIATURA DE
NUTRICIÓN EN LA UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

Alumna: Martínez Pérez Viridiana Guadalupe

Lic. Cordero Gordillo María Del Carmen

Semestre: 9No Cuatrimestre De Nutrición

Grupo: A

Comitán De Domínguez Chiapas, 18 De mayo De 2020

Mediante la historia de la obesidad en México, era la desnutrición, pero esta situación cambio y en la actualidad existen más casos de obesidad en México, de lo cual cada día va incrementando la cifra y casos de mortalidad por este caso

Como se ha comprobado a lo largo de la historia, la nutrición, la salud, la educación y la cultura de los habitantes de un país son parte integral de la calidad de su capital humano, el recurso más valioso para su desarrollo social y económico

La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Todos los seres vivos necesitan alimentarse para vivir. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía, La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentarse en las distintas sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital

En la edad antigua, Existen evidencias de que a los egipcios les gustaba comer, y además que tenían temor ante una posible escasez de alimentos. Por ejemplo, en el papiro Harris se hace mención a los alimentos casi tantas veces como al oro, los metales preciosos o los cosméticos. Desconocemos como producían, almacenaban y preparaban sus comidas (teniendo en cuenta su carácter perecedero), ni las cantidades consumidas habitualmente. Hay muy pocas evidencias que nos ilustren sobre cuándo y cuántas veces comían los habitantes del Nilo. Es probable que las clases dirigentes, incluyendo el faraón, comieran dos, o quizá tres veces al día. Tomando como referencia el Himno Caníbal, así como los rituales del templo, parece que los ricos tomaban una comida ligera al amanecer, y más tarde una gran comida y cena.

Las clases trabajadoras seguramente tomaban un simple desayuno de pan con cebollas, y posteriormente hacían una comida principal bien pasado el mediodía. Así pues, la dieta egipcia variaba sensiblemente dependiendo de la clase social de los individuos. Los egipcios comían sentados, solos o en parejas ante una mesita con todo tipo de alimentos: carne, aves, frutas y dulces. Además de gran cantidad de pan y cerveza. Los niños se sentaban en el suelo sobre esteras o cojines. La familia no se reunía para desayunar. El padre comía pan, cerveza y un trozo de carne y algún pastel en cuanto acababa su aseo.

La madre desayunaba mientras la peinaban o inmediatamente después. Una ocasión especial eran los banquetes. Para los egipcios era un placer reunirse para comer o cenar con un gran número de familiares y amigos. La carne, de uno o de otro tipo, estaba al alcance de la mayoría de la población al menos una o dos veces por semana. Las aves -salvajes o domésticas- y el pescado, se podían conseguir fácilmente por medio de la caza y la pesca. Esta alimentación se suplementaba con el consumo de verduras, principalmente legumbres y hortalizas como fuente de proteínas, así como productos animales como los huevos, la leche y el queso. Las verduras estarían disponibles para todos los egipcios, siendo lo más popular entre la población común, las cebollas, los guisos de verduras, ensaladas y sopa de lentejas, acompañados de pan y regado con cerveza

Después en la edad Moderna, el periodo comprendido desde el siglo XV hasta el principio del XIX es el momento en el que se fijan las principales costumbres alimentarias de la mayoría de los países europeos, costumbres que se conocen con el nombre de cocina tradicional. La alimentación de las clases populares era prácticamente la misma en Castilla que en Alemania, en Inglaterra que en el Piamonte. Y es que el 60% de la ración calórica de todos los europeos que pertenecían a las clases bajas era la misma: el pan y las harinas de cereal.

El pan se comía acompañado, con muy poca cantidad, de tocino, salazón, cebolla, ajo, aceite o cualquier otro producto que le diera un complemento de sabor o que disimulara su sequedad. El pan que consumía el pueblo era siempre de aspecto

negro o moreno, ya que para su elaboración se utilizaban otros cereales diferentes al trigo que le daban esta coloración. Las clases aristocráticas tomaban, a diferencia de las clases populares, el pan blanco de trigo. El plato por excelencia de la mayor parte de las familias europeas de clase popular era la sopa y su acompañamiento: el cocido.

Aunque no tenemos información de todas las zonas de Europa, todas las investigaciones apuntan a que esta comida es casi el único plato de la alimentación diaria de las clases populares, y ello desde la Edad Media hasta mediados del siglo XVIII. El pueblo comía muy poca carne y, cuando lo hacía, era generalmente en fiestas señaladas o en celebraciones familiares o locales. La carne que más se utilizaba era la de ave de corral o la de caza menor. Le seguía en importancia el cerdo, que era el animal preferido por la facilidad que presentaba su conservación. Generalmente se sacrificaba un único ejemplar al año y su carne se salaba, se embutía o se secaba, lo que permitía disponer de esta aportación proteínica a lo largo de varios meses. Los ingredientes proteicos, que completaban la dieta de las clases populares, eran el vino, la cerveza y en algunas regiones europeas el hidromiel y la sidra. Los productos de huerta se consumían solamente en la estación en que se producían y, generalmente, eran poco valorados. A diferencia del pueblo, las clases altas basaban su alimentación en el consumo de carnes, cocinadas de diversas formas, y en la repostería

Durante el periodo que va desde el siglo XV hasta inicios del siglo XIX, se produjeron importantes transformaciones en la mesa de las clases acomodadas, algunas de estas han pervivido hasta la actualidad. Los cambios que pueden considerarse más significativos son un refinamiento en la preparación y presentación de los alimentos, la aparición de la mantequilla como grasa fundamental de la cocina en los países del centro y norte de Europa y, por último, la progresiva desaparición de las especias, tan presentes en la Edad Media

Por lo tanto, en el desarrollo industrial Es en el siglo xix cuando se empieza a producir una mejora considerable en la mecánica agrícola y en la tecnología

industrial, desarrollo que culminaría en el siglo pasado. Se inicia la transformación de los métodos de cultivo, se introducen los fertilizantes químicos y los insecticidas, se procede a una selección de los cultivos y de las especies animales. Además, aparecen los primeros controles estatales sobre los alimentos en prevención de posibles fraudes y daños para la salud. Para tal fin, en 1876 el primer ministro británico Benjamín Disraeli aprobó la Ley de Comercialización de Alimentos y Drogas, sentando las bases de lo que serían los controles estatales sobre los alimentos, los medicamentos y las legislaciones alimentarias que se desarrollaron posteriormente en los distintos países europeos. Toda una revolución que permite el aumento sustancial de la disponibilidad de alimentos, con la consiguiente mejora nutricional de grandes masas demográficas.

Es en el siglo XIX cuando se empieza a producir una mejora considerable en la mecánica agrícola y en la tecnología industrial, desarrollo que culminaría en el siglo pasado

Destacan en esta etapa Tellier y Appert, quienes introdujeron, respectivamente, el frío y el calor como forma de conservación de alimentos. Tampoco podemos olvidar el aporte esencial de los descubrimientos microscópicos de Pasteur aplicados al desarrollo de la industria cervecera, enológica y quesera dentro de los procesos de fermentación controlados

En la actualidad En nuestro país, hasta hace pocas generaciones el plato diario de la mayoría de los hogares era el cocido, que, dependiendo de la región o la estación del año, incluiría las verduras u hortalizas disponibles, dejando el pollo como el alimento de las grandes celebraciones.

La conducta alimentaria no ha sido ajena a los vertiginosos cambios que ha experimentado la civilización durante el siglo pasado. Hasta mediados del siglo XX, la dieta se basaba en el consumo de cereales y legumbres, aceite de oliva, patatas, frutas y hortalizas de temporada, huevos y un gasto poco importante de leche y de carne, reservadas estas últimas a las clases de mayor poder adquisitivo.

Actualmente ha descendido el consumo porcentual de productos hidrocarbonados, tales como cereales y patatas, duplicándose el consumo de carnes, así como el de leche y sus derivados; aumentando las proteínas de origen animal en detrimento de las de origen vegetal. Este mismo cambio se ha producido con las grasas, incrementándose el consumo de los animales.

No estaría completo este análisis sin mencionar el fenómeno que se ha experimentado de la globalización y al cual no es ajena la alimentación. Las importantes corrientes migratorias que se están produciendo desde los países en vías de desarrollo hacia las economías más opulentas conllevan un conocimiento tanto de las costumbres como de los platos propios de los países de origen que hasta ahora no eran asequibles en Occidente. Así, en todas las grandes ciudades se disponen de diferentes ofertas de restauración (china, árabe, india) que han calado en gran parte de la población y que van, poco a poco, incluyéndose en nuestro menú cotidiano. Otro tipo de alimentación foránea que ha pasado a formar parte de nuestros hábitos, sobre todo entre los jóvenes, es el de la comida rápida.

Dentro de los múltiples aspectos positivos del desarrollo de la industria alimentaria se encuentran los sistemas de procesamiento, que permiten, en muchos casos, el adecuado mantenimiento de los nutrientes. Asimismo, esta amplia oferta de productos y platos elaborados con una correcta selección nos ofrecen la posibilidad de alcanzar un aporte nutricional equilibrado, pudiendo ser, en manos de los profesionales sanitarios, un instrumento más para ampliar la oferta de alimentos y alcanzar una dieta equilibrada

seguridad alimentaria, y tiene por objeto proporcionar al organismo las sustancias nutritivas necesarias para la vida, lo que significa que la salud dependerá, en gran medida, de los alimentos que se ingieran

El alimento es la categoría fundamental en ese proceso, de manera que el “alimento” se entiende como las sustancias presentes en la naturaleza, de estructura química más o menos