



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina
SOLIS PINEDA IRVIN URIEL

Nutrición

Ensayo de Hábitos y costumbres alimenticias

Grado.3 Grupo. A

LIC. RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

Generalmente tenemos la idea de que la forma en la que nosotros los seres humanos nos alimentamos se a manteniendo estática y sin cambio alguno. A través de la historia, sin embargo, existe una gran variedad de hechos que indican todo lo contrario.

Es bien sabido que la necesidad de alimentarse del ser humano ha jugado un rol muy importante en su proceso de evolución, este se encuentra comprendido desde su nomadismo, para después volverse sedentario y el cual, durante dicho periodo experimento varios cambios en sus hábitos alimenticios, sociales, entre otros, los cuales hasta la fecha de hoy siguen cambiando constantemente.

LA ALIMENTACIÓN CON BASE EN FRUTAS, VERDURAS, RAÍCES Y SEMILLAS

Durante la vida de los primeros homínidos (en los arboles), su dieta era principalmente a base de frutas, pero fueron los grandes cambios climáticos, los que redujeron la densidad de las selvas y que los orillo de manera indirecta a llevar a cabo la transición a la vida en planicies. Como consecuencia, comenzaron a cubrir grandes extensiones de tierra, obligándolos a usar de manera más común la locomoción bípeda, y su alimentación comenzó a hacerse más variada con la implementación del consumo de vegetales, semillas y raíces. Con la llegada de estos nuevos alimentos también ocurren cambios en la manera de masticar y dentadura de los mismos homínidos, así como agregados de índole cultural con la implementación de elementos como piedras, ramas, huesos de animales entre otros, para elaboración de herramientas e instrumentos de caza.

LA CACERÍA COMO MEDIO PRINCIPAL DE OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

Con la llegada de la caza en grupos y el empleo y obtención de utensilios como herramientas de cacería, los homínidos comienzan a cazar ya no solo a mamíferos pequeños, si no que también cazan presas más grandes, mayormente herbívoros provocando los grandes movimientos en las grandes manadas de los animales que ellos cazaban y a la par de esto, la ampliación de los territorios de caza. Con la llegada del Cro - Magnon la caza aumenta, las herramientas y tecnologías de igual manera y se estima que el 50% de su dieta consistía en carne proveniente de la caza.

LA DIETA PALEOLÍTICA

Investigaciones realizadas, y fósiles descubiertos de la época, revelaron una cantidad importante de restos de peces y animales pequeños, de igual manera se encontraron lo que vendrían siendo herramientas para procesar vegetales, tales como piedras de moler y morteros, se dice que este patrón predominó duro de 10 mil a 20 mil años antes de que se desarrollara la agricultura, a este patrón alimenticio es a lo que se lo que se le conoce como DIETA PALEOLITICA y se dice que consistía en un "37% de la energía derivada de proteínas, 41% de carbohidratos, y 22% de grasas, pero importantemente tenía una relación de grasas poliinsaturadas/saturadas favorable (1.4) y un contenido de colesterol muy bajo.

LA EMERGENCIA DE LA AGRICULTURA Y LA GANADERÍA.

La llegada de la agricultura y la ganadería, modificó de manera drástica el patrón alimenticio paleolítico, incorporando así el consumo de cereales, los cuales aportan aproximadamente el 90% de la dieta y muy pequeñas cantidades de proteína animal, de igual manera se modifican de forma drástica las relaciones del hombre con su medio ambiente.

Al verse incrementada la eficiencia de la producción de alimentos, causó excedentes, que dieron lugar a que surgieran las clases sociales, el desarrollo de burocracias, y el desarrollo de la cultura y tecnologías alimentarias y sociales. Un desequilibrio en la dieta de las sociedades agrarias era causante de desnutrición, reducción de tallas y enfermedades crónicas.

LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL Y LA DISCORDIA EVOLUTIVA DE LA DIETA.

Estilo de la vida paleolítica, y con esto nos referimos a consumir nuevamente mayor cantidad de frutas y verduras, la disminución de grasas y dedicar el tiempo necesario a actividades físicas que impliquen un gasto significativo de energía.

