



**Nombre de alumno:** ANA PAOLA SEGUNDO FIGUEROA

**Nombre del profesor:** LIC. DANIELA RODRIGUEZ  
MARTINEZ

**Nombre del trabajo:** EVOLUCION EN LA ALIMENTACION

**Materia:** INTRODUCCION A LA NUTRICION

**Grado:** 1°

PASIÓN POR EDUCAR

**Grupo:** "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

## INTRODUCCIÓN

Se habla sobre cómo era o ha sido el crecimiento de los alimentos desde la edad media hasta los años actuales, el proceso que han creado para mejorar la producción de los mismos. Saber cómo llegaron las materias primas desde América, cómo y con qué alimentos sobrevivieron y sobrevivimos en las edades antiguas y actuales.

## EVOLUCIÓN EN LA ALIMENTACIÓN

El ser humano como todos los seres vivos necesitan alimentarse bien para sobrevivir. Así se ha ido creando ámbitos alimenticios para que pudieran resistir al ambiente en el que vivían.

Más allá el hombre con su inteligencia empezó a aplicarla, para no solo ver, que comer, sea solo un acto de supervivencia, sino que lo vea como para conocer cada tipo de alimento que empezó a existir desde esa época.

Con el paso del tiempo los cazadores se refinaron y empezaron a distinguir, olores, sabores y colores en los alimentos existentes.

Después descubrieron que existían instrumentos que no requerían de una gran elaboración extrema para cazar. Con esos instrumentos empezaron a cazar más y más y desde ahí la carne se volvió parte importante en su dieta.

Existen diferentes épocas, desde la edad antigua a la edad actual, así como:

**LA EDAD ANTIGUA:** Se alimentaban dependiendo su clase social.

Se alimentaban de lentejas, hortalizas, frutos, tallos de papiro, raíces, y bulbos de luto.

**LA EDAD MEDIA:** Se alimentaban de asnos jóvenes, aceitunas verdes, pajaritos, frutas enteras y el espetón.

**LA EDAD MODERNA:** Los alimentos que se consumen son más variados. Existen diferentes semillas, frutas, verduras, lácteos, carnes, legumbres, especias y hierbas. Con las que el ser humano puede alimentarse correctamente.

Todos los alimentos que existen en la actualidad se pueden tomar dietas adecuadas a los cuerpos de cada ser humano.

Así en la actualidad existen personas que se especializan para el estudio de esos alimentos para poder dar a las personas una buena dieta o más que dieta aconsejar, recomendar alimentos adecuados al cuerpo y evitar problemas de salud, como la obesidad, diabetes o alguna otra enfermedad crónica.

#### CONCLUSION:

Que los tiempos de antes no permitían obtener una dieta muy sana y balanceada. En la actualidad podemos crecer muy sanamente, comiendo lo correcto y justo para el cuerpo y no obtener enfermedades (media, 2010)