



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez.**

**Nombre del trabajo: Ensayo sobre la evolución en la alimentación.**

**Materia: Introducción a la nutrición.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 1º Cuatrimestre.**

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de septiembre de 2020.

# LA EVOLUCIÓN EN LA ALIMENTACION

## Introducción

En este trabajo se abordará el tema de la alimentación que ha sido y es uno de los más importantes que abarcan en la vida cotidiana. Referirnos a la historia de la alimentación revela la estrecha relación de ésta, con la evolución del hombre en su proceso de civilización.

La alimentación ha sido una importante fuerza selectiva en la evolución humana. Los primeros homínidos obtenían energía y proteínas de frutas, verduras, raíces y nueces, la transición de la vida arbórea a las llanuras fue posible gracias a la emergencia de la postura erecta, la piel lampiña con numerosas glándulas sudoríparas y el color oscuro.

El hecho consiste en que él con la aplicación de la inteligencia, comenzó ya desde épocas remotas, a hacer de la necesidad de comer un verdadero arte, eligiendo sus ingredientes y creando sus comidas más allá de su primitivo acto de supervivencia.

## Desarrollo

El hombre, como todos los seres vivos, necesitan alimentarse para poder vivir. Asimismo, el ser humano ha podido adquirir distintas costumbres y hábitos alimentarios que contribuyen a que pueda persistir ante los problemas que el medio les presenta. Como, por ejemplo:

El hombre se entregaba por completo al trabajo ellos hacían sus propias herramientas para facilitar el consumo de los alimentos como:

- √ La carroñería, la cacería y la antropofagia
- √ la cacería como medio principal de obtención de alimentos
- √ la dieta paleolítica
- √ la emergencia de la agricultura y la ganadería

A partir del período paleolítico (60 000 años), la sobreexplotación de recursos, los cambios climáticos y el crecimiento de la población propiciaron un patrón dietario más diverso, que contribuyó a establecer la estructura genómica del hombre moderno. (REDMIDIA, 2014)

Es decir que ellos se dedicaban plenamente a cosechar su propia comida en la cual al paso de los años ya no era igual debido al mismo pueblo porque a lo cual también afecto el cambio climático.

La agricultura en ese tiempo se mantenía activa, trabajaban muy duro en sus propias tierras en donde se dedicaban a cultivar el trigo, ese producto fue unos de sus primeras cosechas, aunque la vida de ellos fue muy difícil debido al estilo de vida que ellos tenían.

Eso trata de decir que antes descuidaban su salud por la falta de más nutrientes no tenían un buen balance alimenticio. Desde ese momento hasta el día de hoy la alimentación ha cambiado un poco, ahora por los numerosos productos que hoy en día existen y porque se ha formado importantes cambios entre el hombre anterior y el hombre actual, algo muy simple y reflejado en la vida, el cual cada uno de ellos a traviesa su punto de vista del significado de la alimentación.

El hombre anterior se preocupaba sobre todo por la cantidad de alimento, ya que lo importante para ellos era el poder sobrevivir, mientras que el hombre actual encuentra muchos más alimentos, sin hacer esfuerzo, pensando en elegir la calidad del producto, esto se relaciona además por las mismas costumbres, tradiciones, creencias como ya se había mencionado anteriormente.

Esta evolución de la alimentación a lo largo de la historia, se ha podido lograr por cambios sociales, políticos y económicos. Los grandes viajes y descubrimientos contribuyeron a la diversificación de la dieta, pero al mismo tiempo, la abundancia o escasez de alimentos, ha condicionado el desarrollo de los acontecimientos históricos.

## **Conclusión**

Años atrás esta evolución no fue tan destacada debió a la falta de información o a la falta de experiencia.

La evolución de los alimentos fue muy importante en dicho tiempo a pesar que no median lo que consumían, así como también hasta hoy lo sigue siendo, gracias a esas evoluciones podemos conocer todos los nutrientes que conlleva cada alimento es por eso que debemos de tener nociones acerca de la comida, para que esta pueda ser cambiada de manera que no pueda afectar a nuestra salud.

## Referencias

*REDMIDIA*. (23 de JULIO de 2014). Obtenido de <https://redmedia.com/alimentos/evolucion-alimentacion-humana/>