



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: Prof. Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Evolución en los alimentos

Materia: Introducción a la nutrición

Grado: Primer cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre de 2020.

EVOLUCION EN LOS ALIMENTOS

En el presente Trabajo nos lleva de la aparición del hombre hasta la evolución de los alimentos analizamos y comprendemos en el desarrollo de la evolución de cada uno de los acontecimientos en la alimentación a lo largo de este trabajo muestra cómo ha ido Variando de generación a generación y la comida juega como factor de supervivencia y mostrando también la construcción de herramientas para la evolución.

La alimentación surge a partir de la necesidad de supervivencia, siendo esta una necesidad básica para subsistir, los primeros homínidos obtenían energía y proteína en las frutas, verduras, raíces y nueces, Vivían en los árboles, al paso del tiempo mejoraron la postura encorvada y pasaron a ser más erguidos lo que los llevo a habitar en llanuras y este cambio amplio a favor de la adaptación de la alimentación para la cacería, carroñería y la antropofagia siendo esto de suma importancia y de gran impacto en la evolución del hombre ya que a partir de esta nueva forma de alimentarse los requerimientos nutricionales, el impacto que tuvo esto en la evolución del hombre se debió a que como se conoce el aparato digestivo requiere de suma energía, tal como lo es el cerebro, y en el momento en que consumen los nutrientes necesarios, con el paso del tiempo los hombre empezaron a tener cerebros más grandes, lo que aumento se capacidad de pensamiento, luego se dio paso a la agricultura y ganadería.

En los antepasados conforme al tiempo fueron descubriendo alimentos a prueba y error para el cultivo y precedentemente fue evolucionando la ganadería en que el hombre cazaba y con ello se alimentaban cómo fue evolucionando llegaron a la posibilidad de coser los alimentos como la carne, las pequeñas tribus empezaron a enfrentarse contra el hombre entonces aquellos seguían con la cacería y las mujeres aportaban en conocer las plantas lo cual en la evolución de la ganadería les proporciono el queso, la leche etc. y en las plantas se obtenían por ejemplo, el trigo, la avena, posteriormente en la historia moderna fue una expansión que favoreció intercambio de alimentos y en las culturas del oriente su dieta era muy básica por lo que el maíz era el producto fundamental en el continente americano, consecutivamente la dieta paleotica incluía mariscos, peces tanto como los vegetales e igual incluyendo el 37% de proteína, 41% de carbohidratos y 22% de grasas tomando en cuenta un equilibrio.

En 1985 se propuso en termino de dieta paleolítica para referirse a la dieta de los cazadores-recolectores, la llegada de la agricultura y la ganadería modifico drásticamente el patrón de alimentación dando como resultado que su dieta se basara en un 90% de vegetales y cereales, ingiriendo porciones muy pequeñas de carne. Lo que después conlleva a la desnutrición en las sociedades agrarias dando como resultado las enfermedades crónicas que se conocen en la actualidad.

El consumo de los alimentos ha sufrido una gran transformación de los hábitos alimentarios y los cambios experimentados por la sociedad y esto ha hecho que los principales factores hayan transformado las estructuras sociales en la evolución científica y tecnológica. Por lo que hoy la alimentación es de suma importancia en el trabajo y al paso del tiempo se produce y se mantiene el cultivo en la tierra, aunque en el siglo XIX el proceso del desarrollo de la actividad industrial y la creación de la sociedad basa en los servicios han producido drásticamente hábitos sociales y con ello afectado en los hábitos alimenticios, por lo que ahora el tiempo es quien conlleva a la alimentación.

Las largas jornadas laborales a orillado a los trabajadores al consumo de comida rápida, y con el paso del tiempo existen más establecimientos de comida rápida a la mano, la jornada laboral continua ha llevado a la irregularidad de los horarios de comida, dando como resultado aparición de trastornos digestivos y de alimentación, además del impacto en la salud que este puede tener, se ha comprobado que influye directamente en la socialización del individuo con la sociedad, ya que se ha perdido la costumbre de comer en compañía de alguien más lo que nos hace susceptibles a comer lo que nosotros queramos aunque no sean platos nutritivos, y además a satisfacer sin medida nuestros deseos.

Se ha comprobado que la falta de socialización durante el tiempo de comida, puede llegar a desarrollar conductas irregulares en el individuo tal como lo es la Bulimia.

Como conclusión es de suma importancia conocer la evolución de la alimentación humana ya que a partir de la historia sabremos el porqué de los cambios alimentarios que se presentaron a lo largo del tiempo y entender el porqué de la alimentación de la sociedad actual, de la misma manera nos ofrece conocer las perspectivas para alimentarnos ya que es de suma importancia cumplir con ello y entender el riesgo de ciertas enfermedades crónicas por eso es que esto nos demuestra los avances de la genética de la población hacia una dieta más diversa de igual manera las fuerzas sociales que generaron cambios importantes en la alimentación actual y en que basarnos para crear cambios que nos lleven a un mejor estilo de vida.

Bibliografía:

ANTOLOGIA LNU101 INTRODUCCION A LA NUTRICION

<https://sites.google.com/site/historiaalimentacion/introduccion/la-cultura-alimentaria-dos-ejemplos-la-vaca-y-el-cerdo/evolucion-de-los-alimentos-y-las-costumbres-alimentarias-en-el-siglo-xx>

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600004#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20ha%20sido%20una,%20%20verduras%20ra%C3%ADces%20y%20nueces.&text=Estos%20cambios%20se%20han%20asociado,de%20energ%C3%ADa%20en%20comunidades%20urbanas.)

[11462008000600004#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20ha%20sido%20una,%20%20verduras%20ra%C3%ADces%20y%20nueces.&text=Estos%20cambios%20se%20han%20asociado,de%20energ%C3%ADa%20en%20comunidades%20urbanas.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600004#:~:text=La%20alimentaci%C3%B3n%20ha%20sido%20una,%20%20verduras%20ra%C3%ADces%20y%20nueces.&text=Estos%20cambios%20se%20han%20asociado,de%20energ%C3%ADa%20en%20comunidades%20urbanas.)