



**Nombre de alumno:**

**Damaris Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor:**

**Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo sobre la evolución en la alimentación**

**Materia: INTRODUCCION A LA NUTRICIÓN**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 1**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 DE SEPTIEMBRE de 2020.

## Evolución en la alimentación

### Introducción:

Referirnos al tema de ALIMENTACION abarca un gran espacio en nuestras vidas, pues sin ella no tendríamos fuerza, energía o simplemente no existiríamos, para eso necesitamos saber específicamente que es lo que nos proporciona tener un balance en nuestros alimentos, que son las vitaminas para estar saludables y que es lo que nuestro cuerpo necesita para poder tener un buen funcionamiento. Tenemos a nuestros ancestros que gracias a la investigación a fondo sabemos la forma en la que se alimentaban y de donde obtenían fuerza, energía y sobre todo salud, ellos son nuestros grandes ejemplos para darnos cuenta de que todo en la alimentación se trata de un balance y que no es únicamente comer por comer.

Este es el enfoque principal respecto a nuestro ensayo que a continuación tocaremos.

### Desarrollo:

La alimentación estudia el conjunto de fenómenos involucrados en la obtención por el organismo de las sustancias energéticas, estructurales y catalíticas necesarias para la vida, ha sido una importante fuerza para el ser humano ya que necesita alimentarse para vivir y por eso mismo, el hombre ha creado diversas formas para adquirir el alimento y satisfacer sus necesidades, nuestros ancestros, se alimentaban de frutas, verduras, y nueces para poder adquirir energía, pero poco a poco el alimentarnos cambio por completo porque se generaron distintas formas para conseguir el alimento. Mientras transcurría el tiempo la alimentación se ha ido deteriorando es decir en vez de ser saludable se le agregan cosas que son dañinas para el cuerpo y el buen funcionamiento, y esto es hasta la fecha.

Nuestros primitivos, llevaban una dieta paleolítica la cual incluía peces, mariscos así como vegetales, la composición de sus nutrientes de la dieta es de 37% de energía de proteínas, 41% de carbohidratos y 22% de grasas con una relación de grasas poliinsaturadas, saludables y colesterol bajo.

La forma de preparación de sus alimentos eran, asados, estofados o bien fritos con aceites vegetales y sus condimentos eran las hierbas aromáticas, cosa que en la actualidad, lo que más sobra en nuestros alimentos son las grasas trans o bien las saturadas, los azúcares y el sodio.

A la distorsión de los alimentos buenos y saludables para nuestro cuerpo se le conoce como discordancia evolutiva.

Como ya mencionamos, las modificaciones dentro de nuestros alimentos viene siendo dañina y esto es por mayor consumo de energía, de grasas saturadas, de

ácidos omega-6, y de grasas trans, así también por el menos consumo de omega-3 de carbohidratos complejos y de fibra.

Por medio de alimentos con mayores modificaciones, como son los cereales, azúcares, lácteos, o aceites vegetales refinados estamos más propensos a los riesgos de la salud es decir a las enfermedades, una dieta desbalanceada es igual a problemas o desbalances dentro de nuestro cuerpo.

Por eso mismo es necesario acercarnos o retomar el camino hacia la dieta paleolítica y más ahora que ya contamos con más diversificación de cosas y una buena tecnología.

También es importante establecer una buena dieta en familia y más si enseñamos a nuestros pequeños desde niños, para evitar patrones de alimentación que en un futuro pueda afectar en la adolescencia o adultez y así mismo trastornarlos.

Conclusión:

La base de nuestra salud es la alimentación balanceada. Para lograr esto debemos tomar en cuenta que cada uno de los diferentes tipos de alimentos deben estar presentes en cada comida que realicemos a lo largo del día y asimismo de nuestras vidas, pues solo así aseguramos la ingesta necesaria de cada nutriente que nuestro cuerpo necesita para mantenerse vital y saludable cumpliendo con los requerimientos necesarios para realizar todas nuestras actividades.

Bibliografías:

- <https://redmidia.com/>
- <https://plataformaeducativauds.com.mx/>
- <http://www.alimentacion.enfasis.com/>