



**Nombre de alumno: Silvia Itzel  
Calderón Pulido**

**Nombre del profesor: Daniela  
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Introducción a la Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: Primer Cuatrimestre**

**Grupo: A** Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre de  
2020.

## Evolución en la alimentación

Para comenzar en la historia del hombre la dieta ha sido el factor evolutivo más fuerte. Su evolución se remonta a unos siete millones de años, lapso en la cual la alimentación experimentó varias transformaciones. De los primeros homínidos, su alimentación era a base de fruta. La transición a la vida en planicies, obligada por los cambios climáticos que redujeron la densidad de las selvas, obligó a los primeros homínidos a cubrir extensiones grandes de terreno mediante la locomoción bípeda. Su alimentación se hizo más diversa y además de frutas y vegetales, incluyó raíces y nueces. Los cambios de la dentición y de la mecánica de la masticación fueron adaptaciones ventajosas para esta etapa. A este proceso se agregaron estrategias culturales como la utilización de piedras para romper las nueces y para producir lascas con filo que les sirvieran para cortar alimentos. Después de esta etapa nuestros antepasados se dedicaron a la carroñería, la cacería y la antropofagia la postura erecta facilitó la adaptación a la exposición a los rayos solares, lo que permitió a los homínidos cubrir mayores distancias en horas en que los predadores duermen. Así, nuestros antepasados descubrieron la carroñería y con ella, el acceso a las reservas de grasa y proteínas contenidas en la médula de los huesos largos de animales muertos. El consumo de estos ingredientes de origen animal aumentó mediante la cacería, y a esta práctica se agregó la antropofagia. El consumo de fuentes más amplias de energía se tradujo en un mayor desarrollo del cerebro y en el acortamiento del tubo digestivo. Los antropólogos especulan que la aparición de estas prácticas coincidió con la emergencia de conductas sociales, entre ellas, la cacería en grupo y la adopción de estrategias para evadir predadores. Ellas aumentaron considerablemente la eficiencia de obtención de alimentos de los homínidos.

Nuestros antepasados realmente fueron personas inteligentes, no se dejaron vencer por el hambre, siempre buscaron maneras de producir o encontrar alimentos, cuando se vieron afectados por la sobreexplotación de recursos, de cambios climáticos y del crecimiento de la población humana, nuestros antepasados se dedicaron a la crianza de animales. Los fósiles de la época muestran cantidades crecientes de restos de peces, conchas y animales pequeños, así como de herramientas para procesar vegetales como las piedras de moler y los morteros. Este patrón de alimentación predominó de 10 mil a 20 mil años antes del desarrollo de la agricultura, y era muy parecido al de los cazadores-recolectores que persiste en la actualidad, aunque en número cada vez más reducido. A este patrón dietario se le conoce como dieta paleolítica y es al que mejor responde la

estructura genética que heredamos de nuestros antepasados. La dieta paleolítica fue reconstruida por Eaton y Konner en una serie de artículos en los que analizan la diversidad y composición de las dietas de los últimos grupos de cazadores y recolectores nómadas supervivientes. La dieta paleolítica tenía 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.

Realmente para mí es muy sorprendente la manera en la cual nuestros antepasados fueron evolucionando. Después de la cacería y la dieta paleolítica después se dedicaron a la agricultura y a la ganadería. El advenimiento de la agricultura y de la ganadería modificó drásticamente el patrón paleolítico y tuvo como resultado una dependencia de cereales que aportaban aproximadamente el 90% de la dieta y muy pequeñas cantidades de proteína animal. Estos desarrollos modificaron drásticamente las relaciones del hombre con el ambiente. La mayor eficiencia de la producción de alimentos generó excedentes que dieron lugar a profundos cambios demográficos, a la emergencia de clases sociales, al desarrollo de burocracias y en última instancia, al desarrollo de la cultura y de tecnologías alimentarias y sociales. El desequilibrio de la dieta de las sociedades agrarias explica, en gran medida, la emergencia de patologías como la desnutrición energético-proteica, la disminución de la talla promedio de sus integrantes y en última instancia, la epidemia de enfermedades crónicas que enfrentamos en la actualidad.

Para concluir gracias a nuestros antepasados tenemos varias formas para poder alimentarnos y nutrirnos adecuadamente también nuestros antepasados nos dejaron la enseñanza de la conservación de alimentos, gracias a este método los alimentos duran más tiempo. La alimentación ha sido una importante fuerza selectiva en la evolución humana, es de suma importancia conocer la evolución alimentaria por qué; "somos lo que comemos", un consumo responsable favorece la salud.

UDS.2020.PDF de Introducción a la Nutrición. Utilizado el 10 de septiembre del 2020.

Linografía: <https://www.uo.edu.mx/vida-estudiantil/noticias/la-alimentaci%C3%B3n-en-la-evoluci%C3%B3n-del->

