



Nombre de alumno:

Laura Camila Ortega Alfonso

Nombre del profesor:

Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo:

Ensayo: Evolución en la alimentación

Materia:

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

Grado:

1ro

Grupo: A. LNU

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de SEPTIEMBRE de 2020.

INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los problemas que hay en nuestra sociedad debido a la falta de educación alimentaria y a la falta de importancia que las personas le dan a este tema de salud.

A raíz de esto existen diferentes problemáticas como la obesidad, diabetes, desnutrición, así como muchas más enfermedades que se dan por las bajas defensas asociadas con una mala dieta. Por eso y muchas otras razones es importante, conocer cómo empezó la nutrición y como fue evolucionando, de que se alimentaban en el pasado, el tipo de dietas que llevaban al igual que las fuentes de donde las conseguían

En este ensayo se tratará de hacer un acercamiento de la evolución de la nutrición desde los inicios de la humanidad hasta hoy en día. Desde la vida arbórea, la dieta paleolítica y la cacería.

DESARROLLO

La dieta es considerada como el factor evolutivo con mayor importancia en la historia del hombre. Durante aproximadamente siete millones de años de evolución, lapso en el cual la alimentación experimentó varias transformaciones.

La alimentación con base en frutas, verduras, raíces y semillas

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.

La cacería como medio principal de obtención de alimentos.

Cuando el hombre pareció, la cacería de grandes animales aumentó gracias al desarrollo de nuevas técnicas y herramientas. Se generó un ambiente en el que la relación del hombre con respecto de la biomasa de la fauna disponible era muy favorable.

La dieta paleolítica

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.

La dieta paleolítica incluyó peces, mariscos y animales pequeños, así como vegetales, más accesibles por el desarrollo de tecnologías como las piedras de

moler y los morteros

La emergencia de la agricultura y 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.

La revolución industrial y la discordancia evolutiva de la dieta

El último cambio de la dieta humana es más reciente y es resultado de la revolución industrial. En esta etapa la agricultura intensiva y la tecnología han hecho disponibles alimentos que no estuvieron presentes durante los grandes tramos de la evolución de los homínidos, v.gr. azúcares refinados y aceites vegetales.

Será necesario adoptar cambios que nos regresen nuevamente a la dieta paleolítica con la ventaja de que disponemos en la actualidad de una amplia tecnología alimentaria.

Dentro de la alimentación se puede decir que a lo largo del tiempo la conducta alimentaria se instaura en la infancia, donde el entorno Familiar contribuye al modo de alimentarse, siendo la madre la principal responsable en transmitir estas conductas a sus hijos.

CONCLUSIÓN

A partir de la información anterior, podemos concluir que gracias a la evolución alimentaria hoy en día tenemos muchos beneficios como conocer las variedades de alimentos, las distintas formas de prepararlos para sacarle el mayor provecho y sobre todo a partir de conocer las dietas de nuestros antepasados, saber que, con los alimentos que se disponen podemos sobrevivir y utilizarlos de una manera correcta y eficaz.

Con base en estos antecedentes se han tenido avances para la técnica de la conservación de los alimentos, incluso la nutrición actual está regresando a esas técnicas ancestrales por los mismos beneficios que se han encontrado a partir de investigaciones científicas y que orientan a mejorar la salud y tener una mejor calidad de vida, ya que hoy en día, las técnicas de conservación de alimentos son utilizadas muy comúnmente para alterar los alimentos y se ha perdido lo que realmente aporta a nuestro organismo.

REFERENCIAS.

Introducción a la nutrición. Antología UDS (Recuperado de:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/4810f1bee93f6c2e31cc7d9aad308d2f.pdf>)

<https://www.uv.mx/personal/rusanchez/files/2013/06/la-alim-en-la-evolucion-del-hombre.pdf>