



**Nombre de alumno (a): OLAGUEZ RAMIREZ
BRENDA LETICIA**

**Nombre del profesor: RODRIGUEZ MARTINEZ
DANIELA**

**Nombre del trabajo: ENSAYO EVOLUCIÓN EN
LA ALIMENTACIÓN**

Materia: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

Grado: 1° A

Grupo: LNU

EVOLUCIÓN EN LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es un proceso fundamental en la vida del ser humano desde el principio de los tiempos, pues necesita un consumo constante de energía para poder vivir además del consumo de agua. La alimentación se basa en la elección, recolección y preparación de diferentes alimentos para el consumo de los seres humanos, que comenzó de lo más básico como frutas, verduras, semillas y carnes hasta ahora con alimentos más complejos y procesados como el pan.

La alimentación que ha tenido el hombre ha tenido una relación directa con su entorno, las tradiciones, su convivencia con demás personas y con las épocas que le ha tocado vivir, la importancia de la alimentación radica en satisfacer las necesidades que requiere un cuerpo para funcionar correctamente.

Es muy probable que la alimentación haya tenido mucho que ver con el tema evolutivo de los seres vivos, ya que en cada época los sistemas digestivos de los seres vivos tuvieron que adaptarse a los alimentos que encontraban, como primera etapa los primeros hombres basaban su alimentación en hierbas, plantas, frutos y pescados crudos y raíces ya que como eran sedentarios comían lo que se encontraban en el entorno que habitaban, cuando el hombre se hizo nómada fue que su alimentación pudo ser más variada, pues dependiendo del tipo de clima al que se movían encontraban diferentes frutos que eran de temporada. En esta etapa hubo explotación de los alimentos que se encontraban fue eso lo que los siguió motivando a seguirse moviendo a otros lugares para poder seguir consiguiendo más alimentos.

La segunda etapa fue cuando descubrieron el fuego, la caza y la pesca pudieron empezar a cocinar los alimentos que recolectaban o los animales que cazaban y pudieron probar nuevos sabores y encontrar una fuente de grasas por primera vez y adoptaron nuevas prácticas de cocción para sus alimentos. Y con ello pudieron digerir mejor lo que consumían ya que sus alimentos ya no estaban crudos y su sistema digestivo los procesó de una mejor manera, con estos nuevos alimentos tanto el cerebro como el sistema digestivo tuvieron un mejor desarrollo.

La tercera etapa fue cuando el hombre introdujo la agricultura y la ganadería, y ya pudo cultivar sus propias frutas, verduras y hortalizas y también pudo empezar a incluir cereales en

su dieta y a criar a sus propios animales para consumo y buscó maneras de conservarlas para que estas le dilataran por mas días y no tener que desecharlas si estas se descomponían, ya que como producían más tenían que almacenar. Aquí su dieta cambio drásticamente, pues su consumo se hizo casi por completo de cereales, lo cual llevó a un desequilibrio nutricional como la desnutrición por el bajo aporte de proteínas que consumían.

La cuarta etapa comenzó cuando pudieron integrar la gastronomía y con ella se hicieron más extensos los sabores que consumían, el poder digerir los alimentos también fue más fácil debido a las diferentes técnicas de cocción que encontró el hombre y también encontró más maneras de conservar sus alimentos, dentro de las formas de conservación se encuentran con el calor, salazón, ahumado, refrigeración, empacado al vacío, congelación, escabeche y el más moderno que es el uso de conservadores.

La quinta etapa se caracteriza ya por la introducción de la nutrición con los primeros estudios científicos en el siglo XVIII, donde se comienza a estudiar las necesidades nutricionales que necesitan las personas para que el consumo sea lo mejor posible, evitar excesos, carencias y posibles enfermedades relacionadas a una deficiente alimentación. El consumo de alimentos con finalidad nutritiva ha tenido buenos resultados en el hombre, pues sacia las deficiencias que su cuerpo podría tener y le previene enfermedades que se puedan originar por una mala alimentación.

El consumo actual de alimentos de la población está basada la mayor parte en alimentos procesados y de bajo aporte nutricional, debido a la poca información que hay acerca de estos productos y la poca cultura de la sociedad de preocuparse por su salud, algunas personas que deciden llevar un estilo de vida más saludable basan su consumo en proteínas, cereales y grasas de buena calidad y dejando en una minoría los productos procesados que complementen su alimentación.

En la actualidad se encuentran en el mercado un sinfín de productos para satisfacer las exigencias del hombre, pero ahora muchos de los productos ofertados no ofrecen un buen aporte nutricional, están compuestos de excesos de azúcares, grasas y sodio lo que ha propiciado a que el humano desarrolle enfermedades relacionadas con los alimentos.

El cambio de alimentación actual del hombre ha tenido mucho que ver con el tipo de vida que lleva, con las costumbres que ha venido adoptando y con las demás personas que socializa

En relación a lo expuesto podemos deducir que la alimentación es de las bases importantes para el buen funcionamiento del ser humano, que se ha venido adaptando

conforme las etapas de la vida y los avances tecnológicos que se han dado, y que todos aquellos alimentos que el hombre fue incluyendo en su dieta hace miles de años nos han servido para la alimentación que llevamos hoy en día. Y que gracias a ellos y a sus descubrimientos podemos tener una alimentación variada y de donde poder elegir para nuestro consumo. Así pues, también necesitamos poder controlar lo que consumimos para poder erradicar muchas de las enfermedades que vienen con la evolución de la alimentación, para ello hay que informarnos de buenas fuentes o con especialistas para tener una mejor salud y desarrollo.

En la actualidad el consumo de alimentos no es solo para nutrirse, la alimentación también tiene un buen aporte sociológico pues es una de las maneras en que las personas pueden socializar, como cuando ocurre un acontecimiento se celebra compartiendo comida con las demás personas y así como este influye en muchos otros aspectos de la vida cotidiana.

BIBLIOGRAFÍA

Rodríguez, A. (2017). Introducción a la nutrición y dietética clínicas. Lleida. Edicions de la Universitat de Lleida.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

Arroyo P. (2008) La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. México. D.F.

Departamento de Ediciones Médicas, Dr. Márquez núm.162, Col. Doctores, Delegación Cuauhtémoc, México,

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600004