



**Nombre de alumno: Elisa Fernanda  
Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: Daniela  
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Actividad 1**

**Materia: Introducción a la nutrición**

**Grado: 1°**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre de 2020.

Algunos expertos creen que los humanos modernos deberíamos comer lo que comían nuestros antepasados en la Edad de Piedra. El menú, sin embargo, quizá sea una sorpresa.

En la actualidad, solo tienes que ir a un supermercado para acceder a cualquier alimento, pero no siempre ha sido así. Ha existido una evolución de la alimentación humana. Durante miles de años, el ser humano debía procurarse su alimentación, incluso en ocasiones, poniendo en riesgo su vida.

Los **alimentos más antiguos** que consume el hombre son las **frutas naturales** y la **carne**. Ésta no era ni congelada ni enlatada, sino que se comía cruda, apenas la pieza había sido cazada. Sólo más tarde la conquista del fuego supuso un gran avance en la **evolución de la alimentación humana**, ofreciendo la posibilidad de **cocer los alimentos**. De algunas plantas se obtenían granos de harina nutritiva como las de los **cereales**: el mijo, la cebada, el rico trigo, la avena o el centeno. En los tiempos más remotos no servían para hacer pan; se trituraban los granos entre dos piedras y empapados con agua se hacía una torta que se tostaba entre piedras al rojo vivo. **El arroz procedía de Oriente** y durante mucho tiempo fue una **curiosidad**. No obstante, fue rápidamente aceptado en los nuevos países.

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 el cual la alimentación experimentó varias transformaciones. Su alimentación se hizo más diversa y además de frutas y otros 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.

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.

La cooperación social y la adquisición progresiva de tecnología pertinente permitieron expandir la caza desde la captura de mamíferos pequeños – como hacen aún en la actualidad los chimpancés – hasta la de presas mayores, principalmente herbívoros ungulados como el caballo y la cebra, entre otros. La diseminación de estas actividades y la ampliación de los territorios cubiertos por los homínidos se fueron dando con los movimientos de las grandes manadas de animales. Cuando el hombre Cro-Magnon y otros humanos aparecieron, la cacería de grandes animales aumentó gracias al desarrollo de nuevas técnicas y herramientas.

La dieta paleolítica, como resultado de la sobreexplotación de recursos, de cambios climáticos y del crecimiento de la población humana, el período inmediato anterior al advenimiento de la agricultura y de la crianza de animales se caracterizó por el desplazamiento de la cacería a favor de un patrón de actividades de subsistencia más diverso. 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.

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.

Sin duda, un gran paso en la evolución de la alimentación humana. Para conservar los alimentos, durante largo tiempo los hombres usaron **la salazón** (con sal se conserva el cerdo, anchoa y arenque), las especias, el azúcar, mermelada, el vinagre, el aceite y también el ahumado. Otro procedimiento, moderno también, consiste en someter los alimentos a una temperatura muy baja con lo que el hielo mata a los microbios y **los alimentos se mantienen congelados** con todo su sabor, sus propiedades nutritivas y todas las vitaminas.

En la actualidad se emplean otros sistemas, cada vez más perfeccionados. El primero consiste en hervir la carne o verduras y encerrarlas en “cajas” metálicas en las que no pueda entrar el aire. De este modo los microbios no pueden desarrollarse y los alimentos **se conservan enlatados** durante mucho tiempo.

Bibliografía:

<https://www.uo.edu.mx/vida-estudiantil/noticias/la-alimentaci%C3%B3n-en-la-evoluci%C3%B3n-del-hombre#:~:text=En%20la%20historia%20del%20hombre,de%20alimentaci%C3%B3n%20fue%20de%20frutas.>

<https://curiosfera-historia.com/evolucion-de-la-alimentacion-humana/>