



Nombre de alumno: Héctor Elián Alejandro Villarreal

Nombre del profesor: Luz elena cervantes

Nombre del trabajo: Super notas alimentos

Materia: Ciencia, tecnología, sociedad y valores

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 1RO

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de septiembre de 2021.

SUPERNOTAS ALIMENTOS

1. ¿Qué es la ciencia?

Es un sistema que organiza y ordena todo conocimiento a través de preguntas,

Comprobables y un método estructurado que estudia e interpreta los fenómenos del mundo.



2. ¿Qué es la tecnología?

Es la suma de técnicas, habilidades y métodos. La tecnología puede ser el conocimiento

De técnicas y procesos similares. O puede integrarse para maquinas y así permitir su funcionamiento.



3. Introducción a la alimentación

Es la ingestión de alimentos por parte del organismo para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentales para conseguir energía y desarrollarse.



El ser humano, la alimentación de cada persona varía según numerosos factores: gusto, edad, actividad física, medios económicos Etc.

4. Historia de la alimentación desde la época prehistórica

El ser humano, desde su origen, estuvo ligado a los alimentos para subsistir. Gran parte lo consumía en aprovisionarse de comida de la forma mas rudimentaria.



Las experiencias ,dolorosas en ocasiones, lo llevo a seleccionar lo que podía y no podía comer y a partir de ese momento configuro su dieta.

5. Cultura de la alimentación

Muchos de los alimentos prehispánicos se siguen consumiendo y dan muestra de la comunidad cultural alimenticia de México.



En México, la cocina tradicional es un símbolo de identidad nacional, además de una de las tradiciones culinarias mas destacadas, ricas y diversas, la cual fue incluida como patrimonio cultural de la humanidad.

5.1 Influencia extranjera en la alimentación

La globalización económica en todos los ámbitos se añade también ala alimentación. Se trata de un fenómeno que se va favoreciendo de la presencia de países desarrollados.



Los movimientos migratorios han marcados los patrones alimentarios a lo largo de la historia. En nuestro país, donde el peso de la población extranjera es cada vez mayor.

5.2 Significado religioso

Casi todas las religiones prohíben algún alimento, el hecho de restringir alimentos ya implicaba un acatamiento comprobable.



La carne de cerdo es una de las que mas prohibidos esta consumir, pero además de esos también hay otros animales "impuros" como: camello, reptiles, ratón, pescados etc.

6. Propiedades de los alimentos

Los alimentos se agrupan por composición nutricional, cantidad de proteínas, lípidos, hidratos de carbono o agua. Los alimentos que están en estos grupos permitirán una dieta más balanceada.



Cada alimento contiene unas propiedades determinadas que, aportan diversas ventajas y beneficios para nuestro organismo así lo podemos clasificar mas fácilmente.

6.1 División y funciones de los alimentos

Los tejidos de los seres vivos están constituidos por carbono, hidrogeno y oxígeno, siendo compuestos mayoritariamente agua, glúcidos, próticos y lípidos. Es decir que todos estamos

Constituidos de lo que comemos, lo cual es vital una dieta balanceada para garantizar un rendimiento optimo del organismo. Esta organización se basa en la organización que realiza el organismo con los alimentos.



7. Las pirámides nutricionales

Adquisitivo de las personas mas que en sus valores nutricionales. Así clasificando los alimentos de una mejor manera.

En la década de 1970 la administración sueca creo recomendaciones para la alimentación de la población en forma de pirámide, pero basadas en el poder,



7.1 Plato del buen comer

Con el fin de mostrar a la audiencia los diferentes grupos de alimentos para que te sirve y en que cantidad debes de consumir los alimentos.

Es una guía de alimentación que forma parte de la norma oficial mexicana, para la promoción y educación de la salud alimentaria. Esta guía establece criterios,



7.2 Jarra del buen beber

Por ejemplo, si consumiéramos de 1.5 a 2 L de agua obtendríamos la hidratación necesaria y así de acuerdo a la jarra con las cantidades.

Una jarra que sirve como guía informativa para indicar las cantidades correctas que deberíamos consumir de acuerdo a las diferentes bebidas.



8. Alimentos que no deben faltar nunca en nuestra mesa

Los alimentos que una persona debe tener en cuenta para una buena alimentación son: ajo, cebolla, remolacha, zanahorias, huevos, lentejas, garbanzos, arroz, maíz, guisante etc. Ya que estos alimentos tienen,



Una buena y balanceada conjunto de lípidos, grasa, fibras, proteínas. Todos estos conjuntos es lo que los hace muy buenos alimentos que no pueden faltar en la mesa.

9. La fibra como prevención

Las sales biliares se forman en el hígado a partir del colesterol. Se agregan unos 30 gramos al día. La mayor parte de estas pueden generar problemas, pero la fibra sirve para,



absorber las grasas y expulsarlas por las heces, así dejando limpio el hígado y reduciendo los problemas que podríamos tener en un futuro.

10. La alimentación chatarra y comida rápida

Se refiere a todo alimento que tengan muy baja calidad y carezcan de contenido nutricional óptimo. Muchas de ellas con niveles altos de calorías grasas, carbohidratos y azúcares.



Sus consecuencias que pueden traer a largo plazo son: mayor hambre, uso demandando de insulina y adicción entre otras. Por esto hay que cuidarnos.

11. Alimentación en la actualidad

En la actualidad se vive un ambiente paradójico: por un lado todos nos preocupamos por nuestra salud y por estar en forma pero por otra lado.



La obesidad, problemas del corazón y trastornos alimenticios son algo que muchas personas día a día luchan contra esas enfermedades para no morir.

12. Alimentación y sociedad

Toda persona tiene el derecho a una alimentación adecuada, premisa fundamental establecida en las normas nacionales e internacionales de derechos humanos, pero sin embargo esto va más allá de los que del acto cotidiano.



Por que mas de 800 millones de personas padecen hambre agravándose este caso e yendo en aumento sobre todo en zonas rúlaes e indígenas donde la calidad de vida es muy baja.

13. Avances científicos y alimentación

Las nuevas tecnologías juegan un papel importante en la alimentación ya que permiten crear nuevos alimentos que se adapten a la



Demanda de los alimentos de una manera mas segura. Atraves de los avances se ha podido desarrollar mas y mejores productos que aseguran su calidad.

14. Desarrollo sustentable en materia alimenticia

Sus inicios podríamos decir que fueron entre el año 1760 y 1780 en Inglaterra, donde comienza a buscarse la mecanización de la producción con el fin de conseguir que sea mucho más rápida y abundante.



A partir de ese momento cientos de miles de batallas dan forma a la "Cruzada mundial del hombre contra la tierra" una guerra de autodestrucción contra su propio hábitat en la que destruye su fuente de alimentación.

15. Alimentos y mercadotecnia

La sociedad está muy influenciada por los alimentos que consumen, se dejan llevar por las marcas más importantes y reconocidas y que no pueden decidir por ellos.

Una producción con una mala logística detrás, muy probablemente terminara siendo un fracaso, a veces cosas tan sencillas pueden generar cambios gigantescos.



BIBLIOGRAFIA:

<https://www.grupoendor.com/la-mercadotecnia-de-los-alimentos/>.

<https://xekfam.wordpress.com/2011/01/11/la-fibra-como-prevencion/>.

<https://manuelpoce.blogspot.com/2009/12/desarrollo-sustentable-en-materia.html>.

[http://laalimentacionactual.mex.tl/867678 LA--ALIMENTACION--EN-LA--ACTUALIDAD.html](http://laalimentacionactual.mex.tl/867678_LA--ALIMENTACION--EN-LA--ACTUALIDAD.html).

<https://www.directoalpaladar.com.mx/salud-y-nutricion/comida-chatarra-como-afecta-a-salud-que-importante-reducir-su-consumo>.

