

Resumen



Tayli Jamileth Cifuentes Pérez

Introducción a la nutrición

Parcial 1

Introducción a la nutrición

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición



1er. Cuatrimestre

Introducción a la nutrición

Los primeros homínidos alimentaban de semillas, frutas, verduras, hojas, etc.

Un cambio a las llanuras fue la emergencia de la postura erecta, la piel lampiña, glándulas sudoríparas y color oscuro.

Éste cambio ayudó a los humanos primitivos a prácticas como la carroñería, en la cacería y la antropología.

El crogomagon dependía más de la caza de mamíferos y esto ayudó a aumentar más carne en su dieta.

En el periodo paleolítico (60, 000), la explotación de recursos, crecimiento de la población, cambios climáticos, hicieron crecer más su dieta llamada paleolítica incluía peces, mariscos, animales pequeños y vegetales. La agricultura la ganadería y la revolución industrial han modificado la dieta sin afectar la genética y esto se le conoce como discordancia evolutiva. A esta dieta el mayor consumo es de grasa saturadas, de ácidos grasos, omega 6 y ácidos grasos trans.

Los aceites vegetales refinados y las carnes grasas ponen en riesgo la salud asociados con enfermedades que son crónicas se puede decir que desde la infancia, repetimos las conductas de alimentación y principalmente de la madre.

Nicolás appert, descubrió la conservación de alimentos por calentamiento en recipientes cerrados con corcho y comenzó a trabajar en su método en 1975 en una fábrica a las afueras de París, en 1803, se destinaba como aprovisionamiento de la Marina para la guerra francesa y también para el público.

Gracias a las preocupaciones del hombre busco la manera de alimentarse sin ser nomada, así que comenzó con la agricultura y ganadería hasta el día de hoy.

Los alimentos se han desarrollado en tres etapas históricas; etapa naturalista: Es donde quedan los fundamentos del concepto energético.

Etapa analista; inician los cambios básicos de vida de los estudios sobre energía proteínas y descubrimiento de las vitaminas.

Etapa tecnológica; donde hubo inventos como la lata y la aparición de la primera cocina de hierro.

