



**Mi Universidad**

**Resumen**

Alejandra Teresa Cansino León

Desde años antiguos se conoce que la ciencia es parte fundamental en nuestra alimentación, pues nuestros antepasados descubrieron aquellos alimentos que ayudan a nuestro funcionamiento diario, esto, gracias a la experimentación que ellos realizaban al consumir distintos tipos de alimentos. Como resultado, lograron obtener mejores técnicas de cultivo y casería. Y es así como nos damos cuenta que la alimentación es parte importante de la evolución del ser humano.

Conforme el ser humano iba evolucionando, la presencia de carne en la alimentación del mismo, era de suma importancia, pues de ella se podía obtener la mayor parte de las proteínas.

En el periodo paleolítico, debido a los cambios climáticos, a la sobre explotación de los recursos y a que la población era cada vez más grande, se dio paso a una alimentación más diversa. Gracias a esto, hoy en día, tenemos existe la dieta paleo (la cual hace referencia a lo que se consumía en el periodo paleolítico), esta dieta incluye pescado, mariscos y animales pequeños. Los macronutrientes que contiene esta dieta son 37% proteínas, 41% carbohidratos t 22% grasas.

También existe la dieta del mediterráneo, la cual, como su nombre lo indica, es una dieta tradicional del caribe mediterráneo. Su mayor fuente de proteína son los peces azules, las frutas, los vegetales, las semillas y el aceite de olivo. Sin embargo esta es una de las dietas más caras hoy en día debido al pescado azul.

En 1795, Nicolás Appert, descubrió que los alimentos pueden conservarse calentándose. Este descubrimiento se dió cuando él, en una fábrica, calentó a baño maría un contenedor de cristal tapado con corcho. Este descubrimiento ayudo a mandar conservas de alimentos a los soldados de la marina en 1803 cuando se encontraban en guerra.

La ciencia de los alimentos tiene 3 etapas históricas:

- 1) **Etapa naturista:** en la cual el hombre se dio cuenta que los animales y otras especies se curaban con herbolarias, es de esta manera que ellos también comienzan a curarse con herbolaria.
- 2) **Etapa químico analista:** en esta etapa Francis Lavoisier trata de estudiar todas las partes de los alimentos así como lo son sus componente, micronutrientes, macronutrientes, etc.
- 3) **Etapa técnico real:** en esta etapa se desarrollaban mejoras en las técnicas de alimentación ya establecidas.

En el siglo XIX Luigi Coronaro y otros científicos de esa misma época, hacen cambios básicos en la alimentación mundial, esto debido al descubrimiento de las vitaminas.

En ese mismo siglo, se inventó la lata, la cual ayuda también a la conservación de los alimentos así como hoy en día.

Y en 1860 es cuando se da a conocer la primer cocina de hierro.