

# ALIMENTACION Y CULTURA

Nombre del alumno :Luis  
Rodrigo Cancino Castellanos



profesora: Martínez Guillen Julibeth

**ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO**

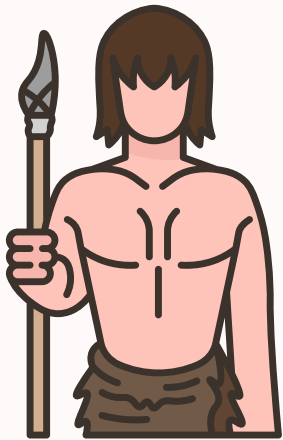
**1 CUATRIMESTRE**

**PRIMER GRADO NUTRICION**

BIBLIOGRAFIA

Antología Alimentación y  
cultura UDS





## Alimentación y cultura unidad 3



### La revolución de la caza

- Los homínidos tenían una dieta escasa porque caminaban a cuatro patas y sólo se alimentaban de lo que recolectaban: frutos silvestres (bayas), nueces, tallos, raíces, insectos, huevos de pájaro y pequeños mamíferos.
- Su sucesor, el *Australopithecus* (el primer homínido), pasó a mantenerse erguido hace unos 2 millones de años. Esta posición le permitió ampliar su dieta. Además de recolectar, comenzó a cazar antílopes, caballos... Este cambio de dieta tuvo profundas consecuencias sobre sus costumbres y su entorno como la vivienda, los sentidos, el lenguaje, o su constitución física.
- El *homo erectus* Descubrió el fuego En el ámbito de la alimentación, el asado de los alimentos tuvo una repercusión higiénica y sanitaria importante.

- homínidos: frutos silvestres (bayas), nueces, tallos, raíces, insectos, huevos de pájaro y pequeños mamíferos.
- *Australopithecus*: Además de recolectar, comenzó a cazar antílopes, caballos...
- *Homo erectus*: mayor consumo de carne, o al hecho de consumir alimentos vegetales cocinados

### La revolución del cultivo

En el Neolítico (período que comienza hace unos 10.000 años), se habían reducido las reservas de caza, y el cambio climático favoreció la actividad agrícola. Con ello se inició la agricultura, actividad muy distinta a la simple recolección de alimentos silvestres. El cultivo de cereales tiene la dificultad de que al madurar la planta, la espiga dispersa sus granos a grandes distancias, lo que hace casi imposible su recolección. Para evitarlo, había que segar las espigas antes de que madurase el grano. Para facilitar esta tarea se inventó la hoz; la incrustación de piedras cortantes sobre un palo curvo. El campesino del Neolítico también empezó a domesticar y criar ganado como la oveja y el cerdo. Los animales domesticados constituían una provisión continua de carne fresca. Además, su carne es más tierna que cuando el animal se encuentra en estado salvaje. Las vacas salvajes también se domesticaron, y con ello se obtuvo leche, carne, y ayuda para la labranza y el arrastre. Estos animales también proporcionaban estiércol para fertilizar la tierra.

- Se comían los granos de trigo y otros cereales. Más tarde se trituraron, comiéndolos triturados o convertidos en pasta. A veces también se comían los granos hervidos.

### La revolución mercantil

Esta tercera etapa se refiere a la época del Imperio Romano, y uno de los rasgos más sobresalientes desde el punto de vista de la alimentación fue el aumento del comercio. La actividad comercial se incrementó debido a dos razones: - la necesidad de alimentar al ejército romano que se encontraba disperso por todo el imperio, - la creciente demanda de nuevos alimentos. El tener cierto nivel económico es la condición necesaria para elegir la comida que desea ingerir, y en Roma había grupos sociales amplios que habían alcanzado dicho nivel y que demandaban alimentos que debían ser traídos de lugares distantes.

- Nuevas técnicas agrícolas como el arado romano que ofrecía mayor eficacia en las labores, o nuevas variedades de trigo de mayor rendimiento.
- Mejora en la conservación de los alimentos mediante el salazón. Los romanos conocían bien esta técnica y transmitieron nuevos conocimientos. La importancia de la sal queda patente en el hecho de que el 'salario' era la ración de sal que los legionarios romanos recibían como pago a sus servicios.
- Mejora en la elaboración de alimentos como el pan, el aceite, el vino o los embutidos y, con ello, la generalización de la dieta mediterránea.



## La cocina medieval

La mayoría de lo que producían los agricultores se destinaba al autoconsumo, y la mayoría de la población estaba ocupada en la agricultura. En esta época, no solo aumentó el comercio próximo, sino también el comercio intercontinental entre Europa y las "Indias Orientales" (las llamadas "Islas de las especias" en Indonesia), y con las Islas Occidentales (el actual Caribe). La patata fue el alimento que tuvo más éxito. El maíz y la patata eran "cultivos milagrosos". Un grano de maíz daba 30 granos en la cosecha mientras que el mijo tenía una relación 1/10. En cuanto a la patata, se puede alimentar al doble o al triple de la población que si se dedicase esa superficie al cereal. Ambos fueron el recurso básico de la alimentación a partir de la segunda mitad del XVIII. Aseguraban la subsistencia de los campesinos y generaban excedentes suficientes para alimentar a los habitantes de las ciudades.

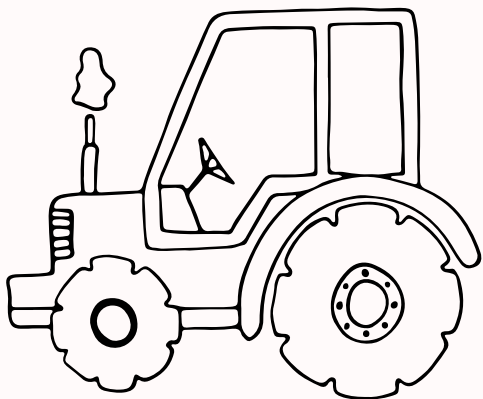
También tomaban verduras como puerros, coles, berzas, nabos, ajo, comino y legumbres como garbanzos y alubias,



## La revolución del azúcar

La caña de azúcar fue llevada desde la India hasta América por Hernán Cortés. Su cultivo se inició en México en 1530, pero se extendió por el Caribe porque tenía el clima ideal para su cultivo. Al igual que las especias, el azúcar tampoco es un alimento vital, pero el control de su producción generó numerosos conflictos sociales y políticos. Una plantación azucarera requería de mucho trabajo, y como los indios Caribe habían sido prácticamente exterminados, se trajeron nuevos esclavos de África. El comercio de esclavos duró desde el XVI hasta mediados del XIX. Entre 1763 y 1886 llegaron a Cuba un millón de esclavos.

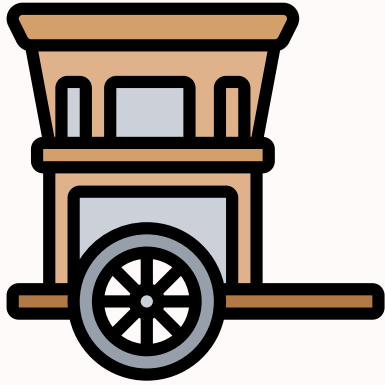
- La caña de azúcar tenía dos utilidades: como edulcorante, y como materia prima para elaborar el ron.



## La revolución agrícola

La introducción de nuevas técnicas agrarias solía ser lideradas por políticos, terratenientes, o intelectuales. El disponer de una 'granja modelo' donde hacer experimentaciones se convirtió en una afición de moda. Algunas de las novedades más importantes fueron sembrar en hileras, introducir nuevas especies forrajeras para alimentar el ganado durante el invierno, la mejora de la selección animal, y la creación de nueva maquinaria como la segadora de cereal o el arado que volteaba la tierra.

- Como consecuencia de los avances en la agricultura y en la conservación de los alimentos, mejoró notablemente la salud de las personas. Los niños tuvieron más posibilidades de sobrevivir, los adultos estaban más sanos, y las mujeres eran más fértiles. Todo ello generó la 'explosión demográfica' que trató de explicar la teoría de Malthus (1766-1834).



## La revolución del transporte

La aplicación de la máquina de vapor al transporte permitió que durante el XIX se produjese una considerable mejora del comercio. Los barcos a vapor y la locomotora fueron decisivos para paliar el hambre y mejorar la dieta pues no se hacía tan necesario que cada región produjese los alimentos que necesitaban sus habitantes. En 1850 se inventa el mecanismo para hacer hielo, y en 1880 se transportó por vez primera un barco de carne congelada desde Australia hasta el Reino Unido. Fue un acontecimiento histórico. Al combinar la rapidez del transporte con el empleo del hielo como método de conservación, se consiguió que en el interior de muchos países europeos se empezase a comer pescado fresco del mar. Esto hizo disminuir los casos de bocio; una enfermedad provocada por la insuficiencia del yodo que se daba en poblaciones alejadas del mar. Esta globalización trajo 3 consecuencias para la alimentación

- Bajar el precio de los alimentos, pero empobrecer al agricultor europeo.
- Incentivar la producción agraria y la transformación industrial de alimentos.
- Abastecer de alimentos a zonas que carecían de ellos y fomentar los monocultivos de exportación.