



**Mi Universidad**

**Super nota**

*Nombre del Alumno: Francisco Emiliano Cristiani Reyes*

*Nombre del tema: Alimentos*

*1er parcial*

*Nombre de la Materia: ciencia, tecnología, sociedad y valores*

*Nombre del profesor: Luz Elena Cervantes Monroy*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*1er semestre*

En las zonas urbanas de nuestro país pueden existir diferentes problemas de alimentación, estas pueden ser por las costumbres, tradiciones, economía o estudio.

En nuestro país existe una gran variación de la gastronomía, esta casi siempre depende de la zona del país, pero casi siempre los alimentos básicos de la sociedad mexicana son el frijol, maíz, chile, entre otros alimentos, esto no quiere decir que diariamente consumimos esos ingredientes o alimentos, si no que varía.

Uno de los principales problemas de salud en nuestro país es la obesidad e hipertensión, esto es principalmente por la alimentación ya que nuestra sociedad consume demasiados alimentos elevados en calorías y grasas, y esto sin tener alguna pérdida de ellos como el hacer ejercicio, entonces gracias a la alimentación que se lleva surgen enfermedades raras pero no siempre es por que la gente quiera consumir estos alimentos elevados, si no es por que muchas veces la economía que tienen no les alcanza para consumir alimentos con buena carga de nutrientes entonces recurren a comprar alimentos con menos costo, ya que si quieren comer de una manera saludable resulta un tanto costo y no pueden solventar ese gasto, y la comida barata la mayoría de veces tiene demasiados carbohidratos y grasas antes mencionadas, otro problema son las costumbres ya que una costumbre es un hábito que la gente hace apartir de los hábitos que tiene su familia o la gente que lo rodea, esto quiere decir que si las personas a su alrededor comen mal o de una manera no balanceada, aunque tengan el dinero o la economía para poder pagar una buena alimentación ellos no lo van a hacer debido a la influencia que tienen de los demás, además de esto también influyen las culturas que tiene esa persona o esa sociedad ya que es la forma en que lo educaron ya que una cultura se forma desde que una persona es chica, esto la mayoría de las veces lo inculcan los padres o tutores de esa persona, entonces si una persona es educada que su alimentación es descontrolada o no balanceada lo más probable es que el resto de su vida siga haciendo lo mismo.

En nuestra sociedad no siempre ha sido así ya que en la antigüedad existían los grupos nómadas y se trasladaban de un lugar a otro y su alimentación consistía en lo que hallaban, frutas, hojas, animales, esta forma de alimentarse era muy irregular ya que no siempre había algo que comer, y podían pasar días o muchas horas sin consumir algún alimento pero fuera de esto era una muy buena alimentación ya que casi todo lo que consumían era nutritivo para ellos, al principio los alimentos eran crudos hasta que descubrieron el fuego y en ese momento fue cuando todo cambió.

Estas personas empezaron a cocinar sus alimentos y esto les ayudaba aun mas en el aspecto de la nutricion, despues se dieron cuenta que podian conservar mas lo alimentos con una tecnica que consistia en sumerjir la carne o lo que quisieran conservar en agua, y despues se dieron cuenta que podian cultivar cosas criar animales y todo esto apunta a que las sociedades comenzaron a ser sedentarios y comenzaron a hacer sus poblaciones, al pincipio eran chicas pero poco a poco fueron creciendo y agarrando forma de las sociedades de hoy.

Entonces esto quiere decir que nuestra alimentacon depende de muchas cosas pero a pesar de eso nosotros debemos de intentar cuidar este aspecto ya que es una de las principales, si nosotros estamos bien alimentados vamos a estar fuertes y nuestro cerebro va a absorber todos los nutrietes, vamos a poder estudiar de una manera mas eficiente, al igual que trabar o rendir en alguna cosa.