



Alimento es cualquier sustancia consumida para proporcionar apoyo nutricional a un ser vivo, los alimentos suelen ser de origen animal, vegetal, y nos proporcionan lo esencial para que el cuerpo funcione adecuadamente

La alimentación actual, en la mayoría de los casos se basan en el consumo de azúcares, proteínas, grasas, sales, mientras que las fibras, calcio, y vitaminas ya casi no protagonizan los platos

Los alimentos chatarras y comida rápida
Es de conocimiento que la comida rápida, se considera basura, pues no aporta los nutrientes necesarios para el cuerpo, de forma contraria están llenos de grasa y sales que son fatales para el cuerpo

en muchas religiones ciertos alimentos están prohibidos ya sea porque son considerados sagrados como las vacas, ovejas, pájaros etc. Mientras que otros son de mala suerte como los cerdos. Es muy cierto que la religión tiene mucha influencia en la alimentación de igual forma, los extranjeros tienen mucha influencia, pues hacemos muchas comidas que no son de nuestro país como la pizza, sushi, butifarra, rollitos primavera etc.



En una mesa mexicana es muy importante que haya frijol, tortillas, chile, pozol, tomate, cebolla. Los cuales forman parte esencial de todo mexicano

La ciencia ha sido muy útil para el avance de la alimentación y sirve para ayudar a tener frutas, verduras y carnes más grandes y en casos nutritivos. Llegan a esto a partir de químicos que ayudan al color, olor, sabor y tamaño. Muchos pensarían que son malos, pero nos ayudan demasiado



