



**Nombre de alumno:** Jennifer Xicotencatl Méndez

**Nombre del profesor:** Luz Elena Cervantes Monroy

**Nombre del trabajo:** alimentación

**Materia:** ciencia, tecnología, sociedad y valores

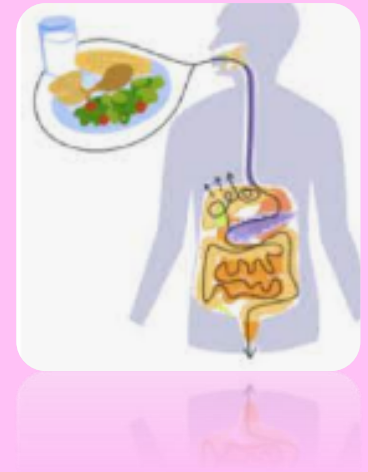
**Grado:** 1° Bach enfermería

**Grupo:** único

# Alimentación

## ¿Qué es la alimentación?

La alimentación es el proceso con el cual nuestro cuerpo absorbe los nutrientes de los alimentos. nuestro cuerpo puede absorber energía, grasas, carbohidratos, minerales etc. de los alimentos necesarios para el funcionamiento correcto del cuerpo



## la evolución de los alimentos

la alimentación ha ido evolucionando con los humanos por ejem. En el periodo prehistórico se comían hiervas, frutos, zetas y animales como los mamuts. En la edad antigua, comían bueyes, terneras, cebras, ovejas, avena centeno y lentejas. En la edad moderna se alimentaba de carne, hortalizas, pescado, legumbres frutas y verduras, algo que no podía faltar en su alimentación era el vino y el pan



mientras que en la edad moderna comían pan acompañado de tocino, cebolla, ajo, aceite, etc., avena, sopa, carne. En la actualidad se comen muchos alimentos procesados, pero también frutas, verduras, carnes, cereales y alimentos chatarras.

## Importancia de una buena alimentación

Una buena alimentación nos ayuda a estar sanos, prevenir enfermedades, recuperarnos de enfermedades y sentirnos plenos. La buena alimentación es muy importantes, pues así, nuestro sistema inmunológico será alto y nos ayudará con lo antes mencionado



## los alimentos chatarra



qué son? los alimentos chatarras muchas veces considerados basura; son aquellos que no aportan suficiente valor nutricional, y de lo contrario están llenos de azúcares, grasas y sales, que en exceso son malos para los seres humanos, pues son causantes de muchas enfermedades como; obesidad, colesterol alto, problemas cardiacos etc.

## influencia religiosa y

**extranjera:** la religión es

un factor muy influyente en la alimentación de las personas ya que muchas veces depende de la religión que comen, por ejemplo ciertas religiones no comen algunos animales porque se considera sagrado como las vacas, y otros que se consideran de mala suerte como los cerdos. de igual forma el país tiene mucha influencia, pero con el pasar del tiempo, las culturas y países han intercambiado comidas, por ejemplo en México tenemos comidas que son originarios de aquí, pero consumimos como pizza, rollitos primavera, sushi pasta asbesto

## Avances científicos en la alimentación:

la ciencia ha aportado mucho en la alimentación aun que es es cierto que muchas personas que modificar los alimentos de forma científica es muy malo esto no es del todo cierto, pues la ciencia ayuda a mejorar su tamaño, s olor, color y sabor; esto nos ayuda a que más personas puedan comer d un solo fruto



## mercadotecnia y comercialización de los alimentos:

el marketing de los alimentos consiste en conseguir que la gente desee comprar los alimentos, mediante una serie de estrategias comerciales que hacen que un producto sea más apetitoso, algunas de sus estrategias son los colores, formas, texturas e imágenes, este tipo de estrategias están más presentes en alimentos chatarras. Y las estrategias hacen que las personas se vuelvan consumistas, lo que hace que las personas compren más comida basura y provoque diversas enfermedades.