



NOMBRE DEL ALUMNO: KARINA DESIRÉE RUIZ PÉREZ.

NOMBRE DEL TEMA: ENSAYO SOBRE LA ALIMENTACIÓN.

PARCIAL: IV.

NOMBRE DE LA MATERIA: ANTROPOLOGÍA MÉDICA II.

NOMBRE DEL DOCENTE: DRA. IRMA SÁNCHEZ PRIETO.

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: MEDICINA HUMANA.

SEMESTRE: SEGUNDO B.

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN: TAPACHULA CHIAPAS A 04 DE JULIO DEL 2023.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo, pretendemos dar un recorrido de información al pasado, exactamente hace 50 años atrás enfocándonos en la alimentación y como esta ha ido evolucionando de la mano con nosotros. Primeramente, hablar sobre la alimentación no es algo tan sencillo o simple como lo parece o como algunas personas lo creen. La alimentación es un aspecto fundamental en la vida de los seres humanos, desde el momento en que nacemos, requerimos de nutrientes y sustancias que nos permiten crecer, desarrollarnos y mantener nuestro organismo en buen estado de salud, ya que esta no se trata simplemente de satisfacer el hambre, sino de proporcionar al cuerpo los elementos necesarios para su correcto funcionamiento. Una buena alimentación implica consumir una variedad de alimentos que nos brinden los nutrientes esenciales, como proteínas que son fundamentales para nuestra energía, carbohidrato que nos aportan azúcares, lípidos que aportan grasas, vitaminas y minerales. Una alimentación equilibrada se basa en el consumo de alimentos de diferentes grupos, como frutas y verduras, cereales y derivados, lácteos, carnes y pescados, legumbres y alimentos grasos en cantidades moderadas. Cada grupo aporta nutrientes específicos que cumplen diferentes funciones en nuestro cuerpo. Se presentan algunos aspectos destacados sobre la importancia de la alimentación como lo son: el suministro de nutrientes: La alimentación adecuada proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Estos nutrientes incluyen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Cada uno de ellos desempeña un papel crucial en diversas funciones corporales, como el crecimiento y desarrollo, la producción de energía, la reparación de tejidos, el fortalecimiento del sistema inmunológico y el mantenimiento de la salud en general y la prevención de enfermedades. físico, sino también a nivel mental y emocional. Una dieta equilibrada nos ayuda a tener energía, mejorar nuestra concentración, fortalecer nuestro sistema inmunológico y prevenir enfermedades. Sin embargo, la alimentación actual se ve influenciada por diversos factores, como el ritmo de vida acelerado, la disponibilidad de alimentos procesados y la publicidad de productos poco saludables. Esto ha llevado a un aumento de enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto, es fundamental fomentar una educación alimentaria desde temprana edad y promover hábitos saludables en la sociedad, si logramos equilibrar de manera consciente nuestra alimentación nos permitirá llevar una vida más saludable y disfrutar de todos los beneficios que una buena nutrición nos proporciona.

DESARROLLO

Centrándonos más y con datos específicos podemos decir que la alimentación de hace 50 años atrás, en relación a la fecha actual del 2023, sería en torno a 1973. En ese momento, la dieta y los hábitos alimentarios variaban dependiendo de la región y el nivel socioeconómico de las personas como lo es de su país, ya que esto pudo haber influenciado en el estilo de vida que estas personas tuvieron, como su forma de alimentación y la accesibilidad que tenían respecto a conseguir alimentos y su variedad de ellos. De igual manera el tipo de alimentación depende de qué categoría es la que consume cada una de las personas. Ahora bien, ¿qué categorías existen? La alimentación hace 50 años atrás solía estar más centrada en alimentos frescos y naturales. Las personas consumían principalmente frutas, verduras, carnes, pescados y lácteos principalmente mientras que la comida procesada y los alimentos precocinados no eran tan comunes como lo son hoy en día debido a muchas creencias erróneas que tenían las personas al principio de este tiempo. La alimentación vegetariana: es en la que las personas consumen principalmente alimentos de origen vegetal, además de algunos productos derivados de origen animal, aunque no comen carne, hay variantes de este régimen debido a que las personas también consumen pescados y mariscos, huevos y leche. Existió un mayor consumo de alimentos de origen animal: En general, el consumo de carnes y productos de origen animal era más alto debido al auge que este tipo de alimento estaba teniendo. Mayor presencia de alimentos procesados: aunque los alimentos procesados no eran tan dominantes como en la actualidad, comenzaban a ganar popularidad. La gente consumía más alimentos enlatados, productos envasados y alimentos preparados, aunque no al nivel de la actualidad. Respecto a menos opciones internacionales la variedad de alimentos internacionales y exóticos era mucho más limitada en comparación con la actualidad, la gente se basaba principalmente en los ingredientes y platos tradicionales de su región o país. La comprensión sobre la importancia de la nutrición y una dieta equilibrada era menos difundida en comparación con la actualidad. La gente no tenía acceso a la misma cantidad de información nutricional ya que menudo se guiaba más por tradiciones culinarias y preferencias personales, existió una menor preocupación por la comida orgánica: a diferencia de la tendencia actual hacia los alimentos orgánicos y libres de pesticidas, en ese momento no se prestó tanta atención a estos aspectos. El uso de pesticidas y fertilizantes químicos era más común en la agricultura. Es así como en la década de los 70s el aguacate fue el alimento que más predominó debido a que comenzaba su transporte entre estados cercanos en un inicio. En la década de los 80s comenzaron a tener

aceptación y un alto consumo de comida light debido a que al mismo tiempo en esta década comenzaron a surgir el servicio de “autoservicio” en las tiendas, las personas comenzaron a usar más sus automóviles y se les facilitaba más ir por comida. La mayoría de las personas solían acudir a los establecimientos de venta de comida rápida y es así como comienza a surgir una alteración en nuestra salud, en este caso se trató sobre la obesidad y colesterol que se encontraban en la mira de nuevas enfermedades no transmisibles. Prosiguiendo hay que hacer un énfasis muy importante en la década de los 90s debido a que esta década es conocida como “década de las innovaciones” y una de las más importantes es el microondas, debido a que, junto con su innovación, comenzó a innovarse también el pensamiento de las personas debido a que se creía que el microondas dañaba a nuestra salud y les generaba cáncer debido a la radioactividad que éste tiene. Es así como interviene la OMS para desmentir tal hecho y nos afirma que no existe tal cosa y solo cumple la función de calentar nuestros alimentos sin ningún daño. Mejoró el transporte de alimentos refrigerados y con ello facilitó la obtención de alimentos de alguna manera rápidos para las personas y contribuyó a una expansión de los alimentos, pero también tuvo sus consecuencias como fue el sobrepeso, de igual manera influyó mucho el aspecto físico los integrantes de las bandas de esta década y esto afectó principalmente a la población femenina ya que adquirieron una moda de dieta llamada “South Beach” que consistía en hacer ciertos ayunos y comer como las personas del sur del estado. Después de un tiempo esto comenzó a dañar la salud de las jóvenes y comenzó a aparecer enfermedades como bulimia, anorexia y desórdenes alimenticios. En la década de los 2000s comenzaron a proliferar las hamburgueserías y las marcas blancas esto llevándonos a las primeras apariciones de indicios de obesidad. Y en la década actual como tenemos conocimientos existe ya no solo hamburgueserías, sino que ahora existen muchos más establecimientos de comida rápida, más alimentos congelados y un mejor transporte de alimentos entre estados, Países y provincias con el fin de llevar nuevos alimentos de un lugar a otro y de cierta manera también mejorar la economía de cada estado y País en general. Las desventajas de podemos encontrar de toda esta evolución de alimentos es que se consume hoy en día mayor consumo de alimentos procesados y ultra procesados, un desplazamiento de una dieta equilibrada, un aumento de enfermedades relacionadas con la alimentación como: la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Pérdida de biodiversidad y agricultura intensiva, incrementó el desperdicio de alimentos y está causando un gran impacto ambiental debido a las bolsas en las que están almacenados, en general su empaque.

CONCLUSIÓN

Podemos concluir que la alimentación es un aspecto fundamental para el bienestar y la salud de las personas. La forma en que nos alimentamos tiene un impacto significativo en nuestro cuerpo, tanto a corto como a largo plazo. Es importante destacar que una alimentación equilibrada y nutritiva es esencial para mantener un estado de salud óptimo. Una dieta balanceada debe incluir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios, como proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales. Esta variedad nos asegura obtener los nutrientes esenciales para el funcionamiento adecuados. Una alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos que nos brindan los nutrientes esenciales para el crecimiento, mantenimiento y reparación de nuestro organismo. Es así como una dieta equilibrada debe incluir alimentos de los diferentes grupos alimenticios, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Además, es importante limitar el consumo de alimentos procesados, altos en azúcares, grasas saturadas y sodio, ya que si se consumen en exceso pueden dañar a nuestra salud apareciendo enfermedades tales como, hipertensión arterial, sobrepeso, obesidad e inclusive puede hacer a las personas más propensas a tener enfermedades cardiovasculares e inclusive diabetes tipo 2. Es por ello que una buena alimentación tiene numerosos beneficios para nuestra salud. Asimismo, una dieta saludable fortalece nuestro sistema inmunológico, lo que nos ayuda a combatir enfermedades y nos hace menos probables a sufrir infecciones. Además de los beneficios físicos, una alimentación equilibrada también tiene un impacto positivo en nuestro bienestar mental y emocional. Varios estudios han demostrado la relación entre una dieta saludable y una menor incidencia de trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad. Los nutrientes presentes en los alimentos, como los ácidos grasos omega-3, las vitaminas del complejo B y el triptófano, desempeñan un papel crucial en la salud mental. Durante los primeros años de vida, una nutrición adecuada proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo del cerebro, sistema nervioso y órganos vitales. Una dieta balanceada en esta etapa promueve un crecimiento saludable, fortalece el sistema inmunológico y mejora el rendimiento cognitivo y académico. Algunas personas se ven afectadas por los factores como son: la disponibilidad de alimentos frescos, los hábitos culturales y la situación socioeconómica pueden influir en la calidad de la alimentación. Por tanto, es necesario implementar políticas y programas que promuevan la educación nutricional y faciliten el acceso a alimentos saludables para todos los grupos de la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Besfor, & Besfor. (2020, 11 febrero). Historia de la Nutrición y Dietética (I): Desde el origen a la Edad Media. - Besfor. Besfor - Nutrición, salud y deporte. <https://www.besfor.com/blog/historia-de-la-nutricion-y-dietetica-i-desde-el-origen-a-la-edad-media/>
- Minutos. (2020, 21 enero). ¿Cuánto ha cambiado la dieta en todo el mundo en los últimos 50 años? Gastronomía. <https://www.20minutos.es/noticia/4124199/0/dieta-alimentacion-mundo-cambios-50-ultimos-anos/>
- Savall, C. (2017, 27 marzo). Qué comíamos en 1967 y qué comemos ahora. elperiodico. <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20170324/como-comiamos-en-1967-y-como-comemos-ahora-5924303>
- Timetoast. (1934). la historia de la nutrición en México timeline. Timetoast timelines. <https://www.timetoast.com/timelines/la-historia-de-la-nutricion-en-mexico>