



NOMBRE DEL ALUMNO:

DEYLERANTONI HERNANDEZ GUTIERREZ

CARRERA:

MEDICINA HUMANA

ASIGNATURA:

ANTROPOLOGÍA MÉDICA II

DOCENTE:

DRA. IRMA SÁNCHEZ PRIETO

ACTIVIDAD:

ENSAYO

SEGUNDO SEMESTRE GRUPO B PARCIAL 4

FECHA: 6 DE JULIO DEL 2023

## INTRODUCCION

La alimentación es un tema de gran importancia en nuestra vida, ya que lo que comemos tiene un impacto directo en nuestra salud y bienestar. Una alimentación equilibrada y adecuada nos proporciona los nutrientes necesarios para funcionar correctamente, tener energía y mantener nuestro cuerpo en buen estado. En este ensayo, buscamos adentrarnos en el mundo de la alimentación, explorando qué es una alimentación adecuada, cómo tomar decisiones saludables en nuestra dieta y los beneficios que esto conlleva. Ya que una alimentación equilibrada y variada, que aporte los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo, puede prevenir o mejorar diversas enfermedades y contribuir a una mejor calidad de vida. A lo largo de esto buscamos analizar los principales beneficios de una alimentación saludable, así como los riesgos de una alimentación deficiente o excesiva, y se ofrecerán algunas recomendaciones para adoptar hábitos alimenticios más sanos desde la infancia y cómo la alimentación está ligada a diferentes aspectos de nuestra vida, como el rendimiento físico y mental, la prevención de enfermedades y la calidad de vida en general. La alimentación es un tema que nos concierne a todos, y es imprescindible estar informados para tomar decisiones informadas sobre lo que consumimos.

## DESARROLLO

La alimentación es un factor fundamental en la vida de los seres humanos. No solamente nos proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo, sino que también juega un papel importante en nuestra salud y bienestar, como es que esta ha ido evolucionando a lo largo de los años y con ello la aparición de innovaciones, y con todo ello, ventajas y desventajas que ha venido surgiendo desde unos 50 años atrás, por ejemplo en los años 70 se implementó más y mejores electrodomésticos y más congeladores, se tiene registro de la Llegada de nuevos productos frescos: como la piña fresca y como es que esta empieza a ganar terreno a la piña de lata, se extiende el consumo de endivias. Llega o existe un alza en la producción de kiwis. Empieza la comercialización de los aguacates. En este punto como medio de innovación entran al mercado los primeros alimentos congelados. A partir de los años 80 se tiene registro de las primeras recomendaciones alimentarias empiezan a provenir también de las organizaciones de consumo, ya que el colesterol y la obesidad están en el punto de mira, y con ello se consolidan las guías alimentarias como herramienta educativa. Y también en esta década se vive una situación de alerta por varias intoxicaciones alimentarias. Uno de los casos de mayor impacto es el provocado por el aceite de colza. A partir de la década de los 90' se implementan mejoras significativas a la logística del comercio de alimentos, principalmente, en lo que respecta a los transportes y la conservación. Se tuvo como innovación el uso de las microondas, llegaban en esta época pescados de todo el mundo y aumenta el consumo de salmón. Se importan frutas exóticas como los mangos y papayas de Holanda. Llega la banana y empieza la competencia con el plátano de Canarias. Y con todo ello una mejora en la mejora tecnológica hace aumentar el consumo de productos precocinados y congelados. Y como a partir de los años 2000, ya más en la actualidad se intensifican los trabajos de recomendaciones alimentarias hablan de dietas correctas o incorrectas, pero no de alimentos buenos o malos. Y como es que se observa una tendencia a las dietas extremas con fines estéticos. Y como a partir de 2008 entraban en juego la economía, ya que el precio pasa a ser uno de los principales motivos de compra. Proliferan las marcas de distribución, y como es que, debido a la crisis económica, se registran cambios en los hábitos de consumo. Y como es que los temores y las alarmas relacionadas con la alimentación se diversifican y amplifican con la revolución de internet.

A lo largo de esto hemos abordado la evolución de la alimentación en los últimos 50 años, y como es que han existido ventajas e innovaciones que hoy en día aun son vitales para el humano, pero como todo en el mundo, este proceso de evolución ha conllevado desventajas reflejadas en la alimentación y en problemas ambientales, como por ejemplo:

- 1) **Obesidad:** La dieta occidental, caracterizada por alimentos altos en calorías, grasas y azúcares procesados, ha llevado a un aumento significativo en los niveles de obesidad en todo el mundo. Esto, a su vez, ha dado lugar a una serie de problemas de salud, como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.
- 2) **Desnutrición:** A pesar de la abundancia de alimentos en muchos lugares, la desnutrición sigue siendo un problema en distintas partes del mundo. Muchas personas no tienen acceso a una alimentación adecuada y equilibrada, lo que puede resultar en deficiencias de nutrientes esenciales, retraso en el crecimiento y desarrollo cognitivo, así como mayor riesgo de enfermedades.
- 3) **Alergias alimentarias:** En los últimos años se ha observado un aumento en las alergias alimentarias, especialmente en niños. Esto puede limitar severamente la dieta de las personas afectadas y puede resultar en reacciones potencialmente mortales si se consume el alimento alergénico.
- 4) **Intolerancias alimentarias:** Al igual que las alergias, cada vez más personas están experimentando intolerancias a ciertos alimentos, como la lactosa o el gluten. Esto puede causar malestar gastrointestinal, inflamación y otros síntomas incómodos.
- 5) **Contaminación de alimentos:** El mal manejo de los alimentos durante la producción, procesamiento y almacenamiento puede provocar la contaminación con bacterias, virus, parásitos o productos químicos tóxicos. Esto puede resultar en enfermedades transmitidas por los alimentos, como la salmonela o la intoxicación alimentaria.
- 6) **Desperdicio de alimentos:** El desperdicio de alimentos es un problema global que tiene impactos negativos tanto en el medio ambiente como en la seguridad alimentaria. Se estima que alrededor de un tercio de todos los alimentos producidos a nivel mundial se desperdicia, lo que contribuye al agotamiento de los recursos naturales y a la desigualdad en el acceso a la alimentación.
- 7) **Agricultura intensiva:** La producción masiva de alimentos a través de métodos intensivos, como el uso excesivo de pesticidas y fertilizantes químicos, puede tener efectos perjudiciales en el medio ambiente, como la degradación del suelo, la contaminación del agua y la pérdida de biodiversidad. También puede resultar en alimentos con menor calidad nutricional.

## CONCLUSIÓN

Es importante tener en cuenta una serie de principios básicos a la hora de establecer una alimentación saludable, ya que es fundamental consumir una variedad de alimentos que es la que nuestro cuerpo necesita y con ello es importante tener en cuenta la limitación en el consumo de alimentos procesados, que suelen ser ricos en grasas saturadas, azúcares y sal. Poder hacer conciencia en el tamaño de las porciones, y poder elegir los alimentos adecuados, es importante también llevar a cabo una buena preparación de los mismos. Es recomendable mantener una buena hidratación. Y en conclusión, una alimentación saludable es fundamental para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades. Es importante incluir una variedad de alimentos, limitar el consumo de alimentos procesados y controlar las porciones. Además, es fundamental mantener una buena hidratación y llevar una preparación adecuada de los alimentos. La alimentación es una parte fundamental de nuestra vida y es nuestra responsabilidad cuidarla.

## REFERENCIAS

VelSid, Velsid, & VelSid. (2017). Informe '50 años de evolución de la alimentación'. ¿Qué hemos comido, qué comemos, qué vamos a comer? | Gastronomía & Cía. *Gastronomía & Cía.*

<https://gastronomiaycia.republica.com/2017/05/12/informe-50-anos-de-evolucion-de-la-alimentacion-que-hemos-comido-que-comemos-que-vamos-a-comer/>

Palao, B. (2020, enero 9). *Enfermedades relacionadas con la alimentación, ¿cómo prevenirlas?* Veritas Intercontinental.

<https://www.veritasint.com/blog/es/enfermedades-relacionadas-con-la-alimentacion-como-prevenirlas/>