



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Johana Alejandra Muñoz Lay

Nombre del tema: Ensayo sobre la alimentación en los últimos 50 años

Cuarto Parcial

Nombre de la Materia: Antropología

Nombre del profesor: Dra. Irma Sánchez

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Segundo semestre

INTRODUCCION

La alimentación, es considerado como el pilar fundamental para el bienestar y desarrollo humano, ha sido objeto de profundos cambios en los últimos 50 años. La evolución acelerada de la sociedad, los avances tecnológicos y las transformaciones en los hábitos y estilos de vida han tenido un impacto significativo en la forma en que nos alimentamos. Este ensayo abordará de manera breve y estructurada la evolución de la alimentación en las últimas cinco décadas, centrándose en sus objetivos, principales cambios y su impacto en la salud y el medio ambiente. En primer lugar, se explorarán los objetivos que han guiado los cambios en la alimentación durante este período. Entre ellos, se destacará la búsqueda de soluciones para abordar la creciente demanda de alimentos de una población mundial en constante aumento. Además, se analizará la importancia de la seguridad alimentaria y la necesidad de garantizar una dieta equilibrada y saludable para todos. Seguidamente, se describirán los principales cambios que han tenido lugar en los patrones alimentarios y las preferencias de consumo en las últimas décadas. De manera que el enfoque principal de este ensayo se centrará en la relación entre la alimentación moderna y sus implicaciones en la salud humana y el medio ambiente. Se analizara cómo el aumento del consumo de alimentos ultraprocesados y el abuso de azúcares, grasas saturadas y sal han contribuido al incremento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. A través de una estructura concisa y enfoque en la idea principal, se abordarán los objetivos, cambios y las implicaciones tanto en la salud humana como en el medio ambiente, buscando sensibilizar sobre la importancia de tomar decisiones informadas y responsables para garantizar un futuro más saludable y sostenible para todos.

DESARROLLO

La alimentación es un aspecto fundamental de nuestras vidas, ya que influye directamente en nuestra salud y bienestar. En los últimos años, ha habido un aumento en la conciencia sobre los diferentes tipos de alimentación y los conceptos asociados a ellos. Estos enfoques dietéticos se basan en distintos principios y creencias, y cada uno tiene sus propias características y beneficios. Entre ellos encontraremos los siguientes tipos de alimentación: Alimentación vegetariana (comen principalmente alimentos de origen vegetal, además de algunos productos derivados de origen animal, aunque no comen carne), alimentación omnívora (las personas que siguen este régimen comen de todo, sea de origen vegetal o animal), alimentación vegana (comen alimentos estrictamente de origen vegetal), alimentación crudista (son las personas con una dieta enfocada en alimentos orgánicos sin cocinar ni procesar). Cada tipo de alimentación tiene sus propios fundamentos y se adapta a diferentes necesidades y preferencias individuales. Es importante tener en cuenta que no existe una única dieta perfecta para todos, y que la clave está en encontrar un enfoque equilibrado y sostenible que satisfaga nuestras necesidades nutricionales y promueva nuestra salud y bienestar.

En los últimos 50 años, la alimentación ha experimentado una serie de sucesos que han tenido un impacto significativo en nuestra forma de comer y en la industria alimentaria en general. Estos sucesos han generado tanto desafíos como beneficios, moldeando los hábitos alimentarios y cambiando la forma en que producimos y consumimos alimentos. Uno de los sucesos más destacados es el auge de la comida rápida. La popularización de las cadenas de comida rápida como McDonald's y Burger King ha transformado nuestros hábitos alimentarios, brindando comidas convenientes y rápidas a precios asequibles. Sin embargo, este fenómeno también ha llevado al aumento del consumo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio. Esto ha contribuido a la creciente epidemia de obesidad y enfermedades relacionadas con la alimentación. Por otro lado, ha surgido un movimiento en defensa de una alimentación más saludable y sostenible. El interés en la comida orgánica y local ha crecido exponencialmente en las últimas décadas. Cada vez más personas están buscando alimentos producidos sin el uso de pesticidas y fertilizantes químicos, así como alimentos frescos y de temporada. Este enfoque busca fomentar prácticas agrícolas más sostenibles y apoyar a los agricultores locales. Además, el movimiento ha generado un mayor acceso a productos frescos y nutritivos. La revolución genética y los alimentos transgénicos

también han sido sucesos importantes. Los avances en la ingeniería genética han permitido la creación de cultivos modificados genéticamente para aumentar la productividad y mejorar la resistencia a enfermedades y plagas. Aunque estos alimentos han generado controversia en términos de seguridad y efectos a largo plazo, también han contribuido a mejorar la eficiencia de la producción de alimentos y a abordar la creciente demanda de una población mundial en constante aumento. La conciencia nutricional ha experimentado un crecimiento significativo en los últimos años. Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) han promovido una mayor educación sobre la importancia de una dieta equilibrada y saludable. Esto ha llevado a un aumento en la atención a la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados y a la promoción de una mayor ingesta de frutas, verduras y alimentos naturales. Además, ha habido un mayor énfasis en la importancia de la seguridad alimentaria y la trazabilidad de los alimentos, especialmente después de crisis alimentarias como la de las vacas locas y los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos.

En conclusión, los últimos 50 años han sido testigos de sucesos que han afectado y beneficiado a la alimentación de diversas formas. El auge de la comida rápida ha cambiado nuestros hábitos alimentarios, pero también ha llevado a problemas de salud. Sin embargo, el crecimiento de movimientos en defensa de una alimentación más saludable y sostenible, junto con la conciencia nutricional en aumento, ha generado cambios positivos en la forma en que nos alimentamos y en cómo producimos los alimentos. Estos sucesos nos desafían a reflexionar sobre nuestras elecciones alimentarias y a buscar un equilibrio entre la conveniencia y la salud, mientras trabajamos para construir un sistema alimentario más sostenible y nutritivo.

CONCLUSION

En conclusión, la alimentación ha experimentado un impacto significativo en los últimos 50 años, con cambios en los hábitos alimentarios, la producción de alimentos y la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable y sostenible. El auge de la comida rápida ha llevado a un aumento en el consumo de alimentos procesados y ha contribuido a la epidemia de obesidad y enfermedades relacionadas con la alimentación. Sin embargo, también ha surgido un movimiento en defensa de una alimentación más saludable, con un enfoque en alimentos orgánicos, locales y naturales. La conciencia nutricional ha crecido, con un enfoque en reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y promover una mayor ingesta de alimentos naturales. Es importante tener en cuenta que no existe una dieta perfecta para todos, y cada persona puede tener diferentes necesidades y preferencias. Sin embargo, es crucial buscar un equilibrio entre la conveniencia y la salud, promoviendo una alimentación equilibrada y sostenible. La alimentación tiene un impacto directo en nuestra salud y bienestar, y también puede tener un efecto en el medio ambiente y en el bienestar animal. En los próximos años, es necesario seguir fomentando la educación nutricional, promoviendo prácticas agrícolas sostenibles y desarrollando políticas que apoyen una alimentación saludable y accesible para todos. El impacto de la alimentación en nuestra sociedad es significativo, y debemos trabajar juntos para garantizar que nuestras elecciones alimentarias sean conscientes, saludables y sostenibles para el beneficio de las generaciones presentes y futuras

BIBLIOGRAFIA

Se utilizó la información de la exposición como apoyo así como las siguientes citas:

- Arroyo, P. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), 431-440.
- Brocos, P., & Jiménez-Aleixandre, M. P. (2020). El impacto ambiental de la alimentación: argumentos de alumnado de Magisterio y Secundaria. *Enseñanza de las Ciencias. Revista de investigación y experiencias didácticas*, 38(1), 127-145.