



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Daniela Nazli Ortiz Cabrera*

*Nombre del tema: Alimentación*

*Parcial: 4°*

*Nombre de la Materia: Antropología medica*

*Nombre del profesor: Sánchez Prieto Irma*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana*

*Semestre: 2° A*

## Introduccion

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que lo rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir.

El consumo de los alimentos es una necesidad fisiológica condicionada por hábitos, tradicionales, culturales, etc. Pero a medida que han pasado los siglos seres humanos han descuidado sus hábitos alimenticios, incorporando a su dieta alimentos en exceso, que son la causa de innumerables enfermedades.

Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y material para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.

## Desarrollo

Según la OMS, la alimentación es un proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer.

### **Etapas históricas y evolutivas de la alimentación**

Etapa histórica y evolutiva, El Imperio azteca y el Inca de las Américas fueron la cuna del nacimiento independiente en el nuevo mundo, desarrollaron un sistema agropecuario muy sofisticado de cultivo de plantas, domesticación de animales y uso de plantas medicinales. Con el desarrollo de la agricultura y la domesticación de ciertos animales para alimento y/o transportes se inició el estilo de vida sedentario de una muy numerosa cantidad de habitantes.

**Etapa prehispánica en México; base de la alimentación básica tradicional**, en el contexto etnográfico, México cuenta con una larga y rica trayectoria de transformación de las características étnicas de la población, de los alimentos ingeridos y del contexto cultural en que son consumidos. Históricamente, los primeros indios de agrupaciones en territorio mexicano data del año 35,000 a.C. Por las características de la región, la dieta de los chichimecas debió haber sido semejante a la de sus antecesores humanos de la era paleolítica, lo que favoreció la adaptación hacia el gen ahorrador y por lo tanto hacia que la subsistencia en base a la caza y/o la pesca y la recolección. En Mesoamérica se domesticó el chile, el aguacate y la calabaza, seguido por maíz, frijol común, frutas, carnes de venado, insectos, iguana, productos de mar, etc.

**Etapa colonial en México: Mestizaje genético, alimentario y cultura**, A partir de la conquista española, en 1521 d.C; La transformación de la genética amerindia comenzó durante la época colonial con el mestizaje entre los españoles peninsulares con los nativos locales, después entre los criollos los nativos así como entre los esclavos negros traídos de África. Durante los siglos XVI, XVII y XVIII se produjeron las sucesivas generaciones de castas con su consecuente pool genético; también se produjo un sistema social en donde se gestaron las inequidades sociales y económicas.

**Etapa independiente en México: identidad nacional y gastronómica:** En el siglo XIX, México dejó de ser una colonia española y se convirtió en un país independiente en 1829, separándose posteriormente de los actuales países de Belice y Guatemala que formaba parte de Mesoamérica. La gastronomía mexicana se manifestó en los mesones y posadas, los restaurantes al estilo europeo, las pastelerías y chocolaterías, los cafés y neverías y las cantinas y peluquerías.

**Etapa moderna en México: inicio de la transición epidemiológica en salud,** En 1910 estalló la revolución mexicana. En 1970, la transición epidemiológica en el país comienza con la disminución paulatina de desnutrición y enfermedades infecciosas y el incremento en la morbilidad y mortalidad asociadas a la obesidad y las enfermedades crónicas. La población mexicana consume un 30% menos de verduras y frutas, 40% más de bebidas endulzadas y 10% más de carbohidratos que hace 15 años.

### **Evolución de la alimentación en México**

- **Herdez:** En 1970 se popularizó tanto que es uno de los mejores productos de frutas y verduras. El objetivo es brindar un excelente producto con los seres familiares
- **Arbol navideño de gelatina:** En los años 70-80 y 90 la forma geométrica que adquirían los postres en México se hizo tan popular para disfrutarlo en fechas importantes como navidad. Es un postre tradicional típico en fechas de festejacion.
- **Sindra mundet:** En las épocas de 1980 , un producto muy popular robaba la atención a las personas con hábitos de ejercicios aeróbicos, Se trata de sindra mudet de baja calorías y light para aquellas personas deportistas. Cuyos productos eran saludables para quienes lo consumieron.
- **Bimbo integral:** La vibra new wave y fitness de los ochenta es icónica. Bimbo lanzaba sus productos con un fondo negro y blanco para presentar una forma de pistas y la moda de ejercitación de aquellas personas saludables. Se trata de bimbo pan integral.
- **Cappy manzana:** En 1980 llegó a México una publicidad llamativa para los niños. Se trata del jugo de cappy de manzana, en la que los niños consumieran mientras juegan sus juguetes. Este producto era tan típico en el país que se podía comprar en cualquier sitio.

- **Ramen con jamón y verduras:** En las épocas de 1970-1980 México se popularizó por su típica y tradicional forma de cocinar en ramen con jamón y verduras. Era tan nutritiva que podías calentar una sopa en 5 min y disfrutar de un buen desayuno saludable.
- **Gansito marinela:** Productos típicos vigentes hoy en la actualidad. Sus orígenes en México en 1970 se hizo tan viral y llamativo en los niños. Es considerado uno de los mejores productos creados en México. Hoy en día sigue vigente.
- **Alimentación 2010-2020:** En esta década surgió una de las modificaciones más preocupantes de la dieta nacional debido al incremento de alimentos económicos y de fácil acceso, como las bebidas azucaradas, productos cárnicos y alimentos industrializados ricos en jarabe de maíz, azúcares y calorías.
- **Alimentación en 2023:** Ha tenido muchos cambios a lo largo de la historia con incorporación de alimentos y formas de prepararlos, generando una transición nutricional de un cambio de dieta “tradicional”, a una dieta tipo “accidental” donde hay más alimentos procesados.

## Influencias internacionales en la gastronomía de México

**España:** Es quizá una de las influencias más evidentes en nuestra gastronomía. Especial por el uso de la fritura y los lácteos en diversos antojitos nacionales. La cocina conventual es también un notorio ejemplo, pues las monjas y frailes solían hacer preparaciones de recetas españolas con ingredientes mexicanos; fue en esos lugares donde surgieron algunos de los platillos más representativos de México, como el mole poblano y los chiles en nogada.

**Inglesa:** En la segunda década del siglo XIX, varios ingleses llegaron a Real del Monte, en Hidalgo, portando con ellos actividades y costumbres como el fútbol, el consumo del té y el paste. Este último es una especie de empanada cuyo nombre proviene del inglés pasty.

**Francia:** La influencia de Francia en México comienza a finales del Virreinato, pero la etapa más clara y fuerte se dio durante el Porfiriato. Uno de los campos que más resonancia tuvo fue el de la gastronomía. Se comenzaron a tomar en cuenta el refinamiento para preparar y servir alimentos, así como los modales en la mesa y los

protocolos de comportamiento. Desde entonces, es posible encontrar cafés y pastelerías que recuerdan a los bistrós, así como preparaciones francesas con ingredientes mexicanos, por ejemplo, las crepas rellenas de huitlacoche.

**Árabe:** Luego de huir del Imperio Otomano en las últimas décadas del siglo XIX, los inmigrantes libaneses comenzaron a llegar a México. Su influencia son los tacos al pastor, los cuales probablemente nacieron en tierras poblanas como adaptación del shawarma árabe; se cambió el pan pita por tortilla, el cordero por el cerdo y los condimentos fueron sustituidos por achiote, vinagre y especias.

## Conclusión

La alimentación tiene etapas evolutivas que se encuentran en 4 etapas: la etapa prehistórica que habla sobre la dieta chichimecas que se dice que se asemeja a la de sus antecedentes humanos de la era paleolítica, estos hacia que la subsistencia en base a la caza y la pesca y la recolección. Etapa colonial, esta comienza en la conquista española, en 1521 d.C aquí dieron lugar a la explotación de los recursos naturales y alimentarios, los ingredientes de la comida se vieron intensamente modificados, mas no eliminados. Etapa independiente, fue en la era donde México se independizo y se convirtió en un país dependiente en 1829, la gastronomía mexicana se manifestó en los mesones y posadas, los restaurantes al estilo europeo. Etapa moderna, a partir de 1970, comienza con la disminución paulatina de desnutrición y enfermedades infecciosas y el incremento en la morbilidad y mortalidad asociadas a la obesidad y las enfermedades crónicas.

## Bibliografía

- Barrera, O. A. M. (2017, 27 abril). *Alimentación, Nutrición y Salud*. Monografias.com.  
<https://www.monografias.com/docs113/alimentacion-nutricion-salud/alimentacion-nutricion-salud>
- [Genética y evolución de la alimentación de la población en México \(medigraphic.com\)](http://medigraphic.com)
- [Conceptos básicos en alimentación \(seghnp.org\)](http://seghnp.org)