



# Mi Universidad

**Nombre del Alumno: Yadira Antonio Ordoñez**

**Nombre de la actividad: Ensayo de alimentos**

**Nombre de la Materia: Antropología médica II**

**Nombre del profesor: Dra. Sánchez Prieto Irma**

**Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana**

**Semestre: 2°                  Grupo: "A"**

**Fecha de entrega: 06 de Julio del 2023**

## Introducción

El trabajo a continuación se abordará el tema de la alimentación desde analizar la aparición del hombre y su forma básica de conseguir alimentos hasta fines de la edad moderna y la llegada de nuevas materias primas desde América. Claro queda que, entre ambos acontecimientos, los alimentos característicos de cada etapa han ido variando y a su vez el papel que jugó la comida como factor determinante para el surgimiento, desarrollo y extinción de las sociedades en la historia. En este trabajo analizamos los alimentos característicos de cada etapa, los utensilios desarrollados y la comunión entre ambos: cocinar con las herramientas nuevas. Veremos las diferencias y/o similitudes y los avances entre cada período. La alimentación va relacionado con la evolución del hombre en su proceso de civilización y su forma de conseguir los alimentos, en la prehistoria cazaban a los animales y comían frutos, raíces, hojas y tallos, los cuales comían crudos, luego asaban los alimentos cuando descubrieron el fuego. Conforme avanzó el tiempo la alimentación va cambiando ya que los productos alimenticios son más procesados. Aunque la influencia de otros países implica mucho en el tipo de alimentación que las personas consideran y en la actualidad no hay una buena alimentación ya que muchos de los nuevos productos carecen de nutrimentos y son más procesados.

## Evolución de la alimentación

El ser humano ha ido adquiriendo distintas costumbres y hábitos alimentarios que contribuyeron a que pudiera persistir ante las adversidades que el medio le presentaba. El hombre lleva sobre la tierra más de cinco millones de años. Durante más del 99% de este período ha vivido como cazador y recolector de alimentos que la naturaleza puso a su disposición, se han encontrado evidencias arqueológicas que dictaminan que lejos de ser un gran cazador de bestias, el hombre antiguo se agolpaba sobre los restos abandonados de grandes predadores para sorber el tuétano de los huesos. Hasta que no aprendió a manipular las piedras, palos y los huesos como armas haciéndose competitivo y eficaz no era cazador, era el cazado. La pesca y la recolección de alimentos acuáticos tuvo una aparición tardía (hace 35 mil años), si nos referimos a ella en forma intensiva y organizada. No obstante, el mar y los ríos le dieron de comer desde hace mucho tiempo más. Así salmones, truchas, carpas, mariscos, cangrejos, moluscos, etc. formaron una parte importante en la dieta prehistórica. Entre los años 8.000 a 1.000 a.C. se inició el desarrollo de la agricultura y la ganadería, con el predominio en la dieta de cereales integrales

complementados escasamente con legumbres, verduras, lácteos, carne, pescado y frutas estacionales con el desarrollo de las civilizaciones, el ser humano formulará diferentes tipos de dieta, casi siempre con los cereales integrales como base, aunque seguirá siendo difícil tener una alimentación diversificada por las limitaciones del sistema productivo y el reparto desigual de recursos alimentarios en los estratos sociales. Es a partir de la Revolución industrial, en el siglo XIX, se va a producir una oferta más abundante de alimentos y los productos de origen animal serán más consumidos. Poco a poco disminuirán la inseguridad alimentaria y los problemas endémicos de malnutrición. Progresivamente irán apareciendo productos procesados con la finalidad fundamentalmente de garantizar la seguridad de los mismos, en el siglo XX se fue configurando la nutrición como una ciencia y se iniciaron los estudios epidemiológicos que relacionan tanto la virtud de ciertas dietas para promover la salud, como es el ejemplo de la dieta de los países mediterráneos o los efectos perjudiciales de una alimentación insana. Uno de los cambios más significativos en la alimentación humana es la introducción en el mercado del consumo de productos procesados y ultraprocesados. Si nos enfocamos en México durante la etapa económica neoliberal (1982-2003), se cambió el régimen de acumulación y comenzó el dominio agroalimentario de Estados Unidos. Desde los inicios de la civilización ha habido personas interesadas en la calidad y seguridad de los alimentos. Pero fue hasta Hipócrates que la nutrición fue relacionada con la salud, ya que este dio recomendaciones sobre la dieta, que como se sabe no solo se refería a la alimentación, sino a las normas de vida en general, y para Hipócrates a mayor alimentación mayor salud. En 1202 el rey Juan de Inglaterra promulga la primera Ley Inglesa de Alimentos. En esta etapa los precios de los alimentos se ofertaron por debajo del costo de producción, gracias a los altos subsidios brindados por Estados Unidos a sus productores agrícolas, afirmó Blanca Rubio, investigadora del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM. Con la crisis alimentaria, el aumento de los precios afectó el consumo popular y se obligó a cambiar la dieta de gran parte de la población. En esta etapa se observa la reducción en el consumo de maíz y frijol, vegetales y frutas, la sustitución del jitomate por el puré de tomate y el remplazo de las carnes por pastas, embutidos y atún enlatado. Nuestra evolución como civilización se basan en la alimentación, asimismo, hemos cultivado para comer e históricamente otorgamos un significado importante al cómo, cuándo y dónde comer. Es por esto que la cultura se expresa también en la diversidad de culturas alimentarias y gastronómicas. La calidad de los alimentos importados, entre los que se encuentran los transgénicos, es baja,

comparados con los exportados por México que son de buena calidad. El aumento en el precio de los alimentos ha llevado a consumir productos chatarra como proveedores de energía, lo que ha ocasionado el incremento drástico de padecimientos mortales como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El nivel y la forma de satisfacción de las necesidades nutritivas varía cuantitativamente de una sociedad a otra. Y cambia dentro de ella según categorías como edad, sexo, nivel socioeconómico, cultural, religioso, etc. Es por ello que el consumo de los alimentos expresa, también, el lugar de los sujetos en la sociedad y pone en acto la búsqueda de prestigio y diferenciación social.

### **Conclusión**

Como modo de finalización se puede ver que los alimentos antiguos mencionados anteriormente aun se siguen existiendo por ejemplo: las papas, las cebollas, el tomate, el ajo, la carne, el melón, la sandía, melocotón, entre otros. Pero también hay algunos solo de esas tales como cereal mijo, los tallos de papiro y las raíces y los bulbos de luto, que de alimentos cultivados se derivan los procesados todo para la comercialización y el aumento de la economía. Desde la antigüedad la alimentación del hombre ha ido variando ya que con los nuevos descubrimientos y los experimentos y combinaciones de los alimentos, fueron creando platillos nutritivos. Con la introducción de las industrias se empezaron a procesar alimentos derivados de ciertos alimentos, los cuales ahora ya no son tan nutritivos como lo eran anteriormente, ya que antes eran más sanos sin conservadores y tenían los nutrientes requeridos. Actualmente por “moda” se consumen más alimentos chatarra y la alimentación como tal es muy mala y afecta a la salud de las personas, generando problemas como diabetes, obesidad, entre otras. Así que se necesitan implementar medidas preventivas para evitar más enfermedades en el futuro, empezando con las nuevas generaciones que están ahora.

## Bibliografía

1. Evolución de la alimentación humana. (2014, July 23). Redmidia. <https://redmidia.com/alimentos/evolucion-alimentacion-humana/>
2. Historia de la alimentación humana. (n.d.). Portal de Salud de la Junta de Castilla y León. Retrieved July 7, 2023, from <https://www.saludcastillayleon.es/ventanafamilias/es/infancia/alimentacion/bases-alimentacion-saludable/historia-alimentacion-humana>
3. Cabrera, E. (n.d.). La dieta de los mexicanos depende de Estados Unidos. Unam.mx. Retrieved July 7, 2023, from <https://www.iis.unam.mx/blog/la-dieta-de-los-mexicanos-depende-de-estados-unidos/>