



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: García Penagos Daniela*

*Nombre del tema: Evolución de los alimentos*

*Parcial: 4*

*Nombre de la Materia: Antropología medica*

*Nombre del profesor: Dra. Sánchez Prieto Irma*

*Nombre de la Licenciatura: Medicina humana*

*Lugar y Fecha de elaboración: Tapachula, Chiapas 6 de julio de 2023*

## Introducción

La alimentación es el proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer. (OMS)

En medicina o en cuestiones de cuidar nuestra salud, una buena alimentación debe ser balanceada, y saludable, en algunos casos puede variar dependiendo de cada individuo, incluso pueden influir aspectos como la cultura, costumbres, hábitos de cada país, región, etc, considerando que sean alimentos disponibles localmente.

En nuestro país México nuestra alimentación está basada en la agricultura, en la pesca, la caza, domesticación de animales para su consumo.

Una buena alimentación es de vital importancia para mantener nuestro estado de salud lo mejor posible.

En el transcurso de los años diversos países han tenido mucha influencia en la alimentación, factores que afectaron de cierta manera la salud de las personas, ya que por medio de estudios se ha comprobado que la población mexicana consume un 30% menos de verduras y frutas, y un 40% azúcares, grasas, 10% en carbohidratos, en su consumo diario lo que ha afectado de gran manera la salud de muchos, junto con el sedentarismo.

## Desarrollo

La alimentación es pilar fundamental para la salud y prevención de enfermedades, la esencia de los alimentos básicos en México se debe a sus orígenes prehispánicos, todo esto va a radicar en la biodiversidad de nuestro país y las relaciones que se han establecido entre las distintas especies incluyendo la población humana.

Ahora bien hablaremos de las etapas que tuvo que pasar hasta la actualidad, comenzaremos hablando de su etapa histórica, la cual tiene sus raíces en el imperio azteca y en el inca se habla de que fue una cuna del nacimiento independiente, fue el principio para el desarrollo de un sistema agropecuario, y la domesticación de animales para consumo, así como el uso de las plantas para efectos medicinales, con estas nuevas modificaciones se alteraron los hábitos y se inició un nuevo estilo de vida siendo este sedentario utilizado por la mayoría de los habitantes.

La base de la alimentación básica tradicional tuvo lugar en la etapa prehispánica por lo que entendí de la información que leí esto sucede por las características que cada región tiene, algo que marco mucho este periodo fue la dieta de la cultura chichimeca, de esta manera se favoreció al gen ahorrador para ser un poquito más clara este concepto hace referencia a la manera en que la humanidad se puede adaptar a nuevos cambios, y esto generó que se dependiera de la subsistencia en la pesca, la caza, y recolección.

En toda Mesoamérica se integraron el uso de otros alimentos como el chile, aguacate, y de los más importantes para nosotros el uso de maíz, frijol, frutas, así como el consumo de comidas con venado, iguana, productos de mar, etc.

A la llegada de los españoles, en la conquista comenzaron a surgir eventos con un carácter económico y social muy concretos y con esto una explotación de los recursos naturales, y no solo eso sino también alimentarios así mismo los platillos se vieron altamente modificados, debido a la invasión y el ganado vacuno, porcino, ovino y otros más, la integración del huevo, gallinas, arroz, garbanzo, lentejas a la comida mexicana marcando así la etapa colonial como el mestizaje alimentario y cultural.

En el año de 1829 México pasó a ser un país independiente formándose así restaurantes con un estilo europeo integrando las aportaciones que dejó la colonia española como fueron las pastelerías, chocolaterías, cafés, neverías siendo de un alto.

La verdad es que muchos países han tenido influencia en nuestras comidas España se caracterizó por influir en el uso de frituras, antojitos y algo curioso que me llamó la atención es que las personas hacían preparaciones con ingredientes mexicanos de ahí provienen platillos como los chiles en nogada y otros.

Durante el porfiriato Francia trajo elementos que refinaron nuestro consumo y no solo eso también aportó la clase, los modales y comportamientos que como personas teníamos que tener en una mesa para comer.

Hasta hoy en día nuestra actualidad en el año de 1970 se notaron nuevos cambios que modificaron de una manera específica debido a la transición epidemiológica de la salud, y en México se empezaron a notar estos cambios afectando la salud, la desnutrición, y lo más preocupante el incremento de la morbilidad y mortalidad los cuales están asociados a las enfermedades crónicas, la obesidad, y sobrepeso.

La cual sigue siendo una situación muy marcada hasta hoy, su evolución viene muy marcada a partir del año de 1970 hasta el año 80”.

Comenzaron a llegar nuevos productos debido a la revolución industrial, marcas como Herdez, alimentos como verduras, frutas en conserva.

El Sidral Mundet es un refresco muy popular al principio se caracterizaba por llamar la atención de las personas que practicaban algún ejercicio, con el hecho de mencionar que eran lo más saludable, bajo en calorías y otros lo que en realidad no es cierto.

Y bien a estos alimentos se une el pan bimbo un producto muy conocido y utilizado por las familias mexicanas, con un uso recurrente, las pastas “coreanas o japonesas” conocidas como ramen, Nissin, Maruchan, son algunas de las muchas sopas que se usan para un consumo habitual que corresponden a una “comida formal” pero lo cierto es que son mercancía dañina para nuestra salud un ejemplo son estas pastas mencionadas ya que su alto contenido en conservadores pone en un desbalance nuestro organismo, otro artículo que desde 1970 hasta hoy en día sigue vigente son los pastelitos como pinguinos, Gansito Marinela con una imagen muy llamativa para los niños considerado uno de los mejores productos, si bien es cierto tiene más azúcares, que chocolate.

A partir del año 2000 surgen de manera marcada alimentos “light” saludables reemplazados para esta fecha son las semillas de chía, sésamo, etc)

Del 2010 al 2020 México tuvo una gran modificación, que preocupa demasiado al sistema de salud, se incrementó la alimentación de fácil acceso como bebidas azucaradas, comida industrializada ricas en jarabe de maíz, calorías, y mucho más.

Hasta este año 2023 puedo decir que sufrimos un cambio radical, nutricional, ya que de ser tradicional paso a ser una dieta con mucha influencia occidental y la mayoría de los productos usados son procesados y muy dañinos.

Este nuevo tipo de alimentación se volvió uno de los factores de riesgo principales para las personas provocando enfermedades crónicas como la diabetes mellitus tipo 2, la obesidad en donde la comida que consumimos tiene mucha influencia, exceso de calorías, carbohidratos, grasas, lípidos, endulzantes, colorantes, conservadores y otro tipo de sustancias dañinas.

## Conclusión

Nuestra alimentación ha sufrido muchos cambios a lo largo de los años, por lo que note las primeras incorporaciones, dentro de nuestras raíces incluyeron el sistema agropecuario y consumo de animales como pollo, carne, venado etc, como ya lo mencione si generaron un estilo sedentario pero tal vez no tan dañino para la salud, siento que afecto mas la influencia de otros paises, ya que se enseñaron y adaptaron nuevos cambios, nuevos habitos, comida con mas grasa, carbohidratos.

Nosotros como mexicanos somos considerados como uno de los paises con mas obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Lo cierto es que hay mucho trabajo por hacer para erradicar los daños provocados a nuestra salud, disminuir el consumo de comida chatarra en las escuelas no se puede eliminar por que las personas pedirian seguirlo consumiendo, con la actualidad muchos de nosotros vivimos el dia a dia muy rapido con prisa, y esto nos lleva tambien a tener malos habitos, como comer comida rapida, frituras, tacos, tortas, comida instantanea, y muchos mas que poco a poco nos dañ así como el consumo diario de refrescos coca-cola, jugos de lata.

Podriamos incorporar programas, campañas para la población para explicarles de una manera sencilla como ciertos alimentos afectan sus salud, qe cambios hacer para tener una dieta balanceada.

# Bibliografía

Revista de Endocrinología y Nutrición Vol. 21, No. 1 • Enero-marzo 2013 • pp 42-51

Etapas y genética de la alimentación

[Genética y evolución de la alimentación de la población en México \(medigraphic.com\)](http://medigraphic.com)

Productos y comidas rápidas

<https://foodispower.org/es/acceso-salud/comida-rapida/>