



Mi Universidad

Super nota

Leo Geovani García García

Los alimentos

Parcial I

Ciencia , Tecnología , Sociedad y Valores I

Luz Elena Cervantes Monroy

Técnico en Enfermería General

Semestre I

¿ QUE ES LA CIENCIA ?

Es un conjunto de conocimientos sistemáticos comprobables que estudian, explican y predicen los fenómenos sociales, artificiales y naturales.[1] El conocimiento científico se obtiene de manera metodológica mediante observación y experimentación en campos de estudio específicos.

CULTURA DE LA ALIMENTACIÓN

La cultura alimentaria se entiende como los usos (lujo, placer), tradiciones (religión), costumbres (estatus social, interacción social) y elaboraciones simbólicas de los alimentos y donde además influye el ciclo productivo de los alimentos del contexto en particular.

INFLUENCIA EXTRANJERA

Los movimientos migratorios han marcado los patrones alimentarios a lo largo de la historia. En nuestro país, donde el peso de la población extranjera es cada vez mayor, se está produciendo un fenómeno de integración progresiva de culturas alimentarias diversas, así como la introducción de nuevos alimentos por parte de los recién llegados.

SIGNIFICADO RELIGIOSO

En un principio, la dieta del hombre dictada por Dios según las Sagradas Escrituras debería consistir, en granos, frutas, vegetales y hierbas, y todo lo que Dios proveía para el consumo del hombre, pero luego de desterrar al hombre del jardín del edén, se le condenó a alimentarse de la carne de ciertos animales, pero sin tomar de la sangre.

PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos suelen ser de origen vegetal, animal o fúngico y contienen nutrientes esenciales, como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas o minerales. La sustancia es ingerida por un organismo y asimilada por las células del organismo para proporcionar energía, mantener la vida o estimular el crecimiento.

DIVISION Y FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

Los tres grupos de alimentos que lo integran son verduras y frutas. Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano. Cereales y tubérculos: Te aportan una fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etcétera. Leguminosas y alimentos de origen animal: Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos

ALIMENTACION

La alimentación, por definición, es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Es decir, abarca la selección de los alimentos, el cocinado y su ingestión. La alimentación depende de muchas variantes, desde las necesidades individuales y la disponibilidad de alimentos hasta aspectos psicológicos y modas. Además de ser una necesidad vital para la supervivencia, la alimentación también es bienestar, cultura y placer

HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN

La alimentación de los seres humanos ha ido cambiando a lo largo del tiempo.

En un inicio, nuestros antecesores eran cazadores-recolectores, comiendo frutas y frutos junto a carne de caza. Hace 800.000 años se domesticó el fuego. Hay que tener en cuenta que la cocción facilitó la masticación y la extracción de nutrientes de alimentos vegetales y animales, además de eliminar toxinas, alargar la vida útil de un alimento y mejorar su sabor.

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

En nutrición, la pirámide alimenticia nos sirve para dar una referencia de la proporción que nuestro cuerpo necesita para mantener una dieta sana, equilibrada y balanceada. Se recomienda la ingesta diaria de 55% de carbohidratos (variable en función de la actividad física), 30% de grasas y 15% de proteínas, vitaminas, minerales y fibras. La definición de la pirámide ha sido criticada porque su composición podría haber sido influida por grupos de presión de empresas de alimentación, y por no indicar con claridad el máximo y el mínimo número de raciones recomendadas de cada grupo

PLATO DEL BUEN COMER

El plato del bien comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana (NOM), para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México

JARRA DEL BUEN BEBER

Representación gráfica de los líquidos que debemos consumir, así como la cantidad diaria sugerida para un adulto. La recomendación se basa en los beneficios que cada bebida proporciona. Las sugerencias se encuentran en el lado derecho, dadas en vasos o tazas que se pueden ingerir diariamente.

ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN CASA

Verduras y hortalizas de temporada. Frutas frescas de temporada. Cereales integrales (pan, arroz y pasta integral, cereales. Harinas integrales (trigo sarraceno) o harinas sin gluten (alfarón, quinoa, maíz, arroz, soja, garbanzo). Carnes blancas (pollo, pavo, conejo). Carnes de cerdo (lomo, chuleta, filete). Embutidos saludables (jamón, pechuga de pavo o de pollo). Pescados. Huevos. Lácteos fermentados (yogures). Frutos secos naturales. Café, té o infusiones. Cacao y chocolate negro

¿ QUE ES LA TECNOLOGÍA ?

la tecnología no es una cosa sino un proceso, una capacidad de transformar o combinar algo ya existente para construir algo nuevo o bien darle otra función. Y esa capacidad de transformación puede ser intuitiva o bien (como sucede en nuestras sociedades actuales) se trata de un saber que proviene directamente del campo de las ciencias.

AVANCES CIENTÍFICOS EN LA ALIMENTACIÓN

Los avances científicos en el sector de la alimentación están desarrollándose de forma vertiginosa. Gracias a las nuevas tecnologías tenemos muchísimas más posibilidades para avanzar en lo que a la ciencia se refiere por ejemplo: Envases activos, Envases inteligentes, Películas biodegradables, Recubrimientos comestibles

ALIMENTACIÓN Y SOCIEDAD

La alimentación cumple con una función social primaria ya que implica estructuras, valores culturales e incluso es considerada como un evento compartido que refleja bienestar social y colectivo.

ALIMENTACIÓN EN LA ACTUALIDAD

El patrón de alimentación actual ha ido tomando la tendencia de incluir alimentos altamente calóricos y pobres en nutrientes, se puede atribuir a que son alimentos de fácil acceso y bajo costo, lo que ha ido desplazando poco a poco algunos alimentos del patrón tradicional.

COMIDA RÁPIDA Y CHATARRA

También conocida en otros lugares como comida rápida o comida basura, la comida chatarra es un tipo de comida preparada que suele ser de consumo rápido y que, lejos de saciar y aportar nutrientes, genera adicción, y estimula el apetito y la sed.

LA FIBRA COMO PREVENCIÓN

La fibra dietética, que se encuentra principalmente en frutas, verduras, granos enteros y legumbres, es probablemente más conocida por su capacidad de prevenir o aliviar el estreñimiento.

DESARROLLO SUSTENTABLE EN MATERIA ALIMENTICIA

De acuerdo con otra definición, la gastronomía sustentable es "el sistema que provee alimentos saludables para satisfacer las necesidades alimentarias, al mismo tiempo que se mantiene el equilibrio en los ecosistemas.



ALIMENTOS Y MERCADOTECHIA

El food marketing se enfoca en la creación de una imagen positiva para la marca, sus artículos, y en la construcción de una relación sustentable con los clientes. También se utiliza para diferenciar los productos de los competidores, adaptarse a las tendencias y cambios en el mercado



Ecuador. (s. f.). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/ecu/>

Samuel. (2023). La casa de Israel - tus raíces hebreas. www.lacasadeisrael.org. <https://www.lacasadeisrael.org/>

Zona de lectura | Elsevier. (s. f.). <https://www.elsevier.es/es>

UNIKA Gestión de Marcas - Experts in Food Safety. (2018, 17 septiembre). UNIKA GM. <https://www.unikagm.com/>