



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: ESTEFANI DE LOURDES LOPEZ JIMENEZ

Nombre del tema: ALIMENTACION

Parcial : UNIDAD I

Nombre de la Materia : CIENCIA,TECNOLOGIA,SOCIEDAD Y VALORES I

Nombre del profesor :

Nombre de la Licenciatura : BACHILLERATO EN EMFERMERIA

Semestre: I

ALIMENTACION La alimentación, es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Además de ser una necesidad vital para la supervivencia, la alimentación también es bienestar, cultura y placer. La salud depende fundamentalmente de la variedad y tipos de alimentos que ingerimos. Los nutrientes presentes en los alimentos son fundamentales para la vida.



EVOLUCION DE LOS ALIMENTOS EN LA PREHISTORIA.

Cazaban con arcos y flechas y pescaban con anzuelos y arpones. Armaban trampas y mataban a los animales rodeándolos, según sus necesidades. Las primeras herramientas eran muy simples, hechas en piedra o rama , hachas o lascas de bordes afilados.



Con la invención del fuego, o incidió la extinción de los grandes animales, consiguiendo así el hombre poder domesticar algunos animales como el perro, cabras ...

La domesticación de cabras, ovejas ... en Oriente originó la creación de la ganadería.

La agricultura, fue una tarea de la mujer, quienes comenzaron a cultivar las semillas que plantaban, significando el asentamiento del hombre.

CULTURA DE LA ALIMENTACION

son los religiosos y los ideológicos que impregnan la vida del hombre también en temas de alimentación. Son estos factores culturales y también económicos los que van a originar una cultura alimentaria y gastronómica concreta.



INFLUENCIA EXTRANJERA EN LA ALIMENTACION

Se tratan de países más desarrollados un gran número de nuevos alimentos de origen y los cuales los desarrolla en nuestro país.



Propiedades de los alimentos

macronutrientes esenciales: proteínas, grasas e hidratos de carbono, de micronutrientes como vitaminas y minerales y de los valores energéticos que nos aportan los alimentos.



División y funciones de los alimentos

según la función que desempeñan, podemos clasificar los nutrientes en: Nutrientes con función energética: hidratos de carbono y grasas. Nutrientes con función estructural o plástica: proteínas. Nutrientes con función reguladora: vitaminas y minerales.



ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR NUNCA EN NUESTRA MESA.

VERDURAS, SOJA, MAIZ, SALMON, AVENA, YOGUR, PAPAYA, GUAYABA, FRUTOS SECOS Y TE VERDE.



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.



LA ALIMENTACION CHATARRA Y COMIDA RAPIDA

Este tipo de comida se caracteriza por contener una gran cantidad de aditivos que son perjudiciales para la salud. Y es que los aditivos no son nada nutritivos, solo están presentes para mejorar el sabor, el color, la textura y la conservación de los alimentos.

La comida chatarra es muy procesada y por sus niveles altos de sales y azúcares no requiere que sea consumida en exceso para dañar tu salud. Además, debido a la rapidez y economía es un tipo de alimento que puedes consumir en cualquier momento.

Los alimentos chatarra más comunes son los siguientes:

Pizzas;

Hamburguesas;

Hot dogs;

Papas fritas;

Gaseosas;

Dulces y chocolates;

Alimentos cocinados con exceso de aceite.



ALIMENTACION EN LA ACTUALIDAD 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.



ALIMENTACION 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.



Avances científicos en la alimentación



1. Envases activos
2. Envases inteligentes
3. Películas biodegradables

4. Recubrimientos comestibles

5. Alta presión

1. Calentamiento por infrarrojos y óhmico

2. RFID

3. Corte por ultrasonidos



DESARROLLO SUSTENTABLE EN LA MATERIA ALIMENTICIA

Los alimentos sustentables son aquellos cuyo modo de producción y consumo no perjudica al medio ambiente. Una alimentación sustentable privilegia, por consiguiente:

Alimentos orgánicos o agroecológicos (modo de producción sin químicos o pesticidas que no cuentan con la certificación oficial de orgánicos).

Alimentos de estación o producidos cerca del lugar de compra, ya que su transporte requiere menos energía.



ALIMENTOS Y MERCADOTECNIA

Es conjunto de estrategias y técnicas utilizadas por las empresas del sector para promocionar y vender sus productos. Esto incluye la investigación del mercado, el desarrollo de productos, la publicidad, la promoción, la distribución y la fijación de precios.

Ejemplos:

Marketing de contenido

Por correo electrónico

Móvil

De búsqueda

De video

De afiliación

De publicidad

Redes sociales.



Bibliografía.

<https://nestlefamilyclub.es/articulo/que-es-la-alimentacion-y-su-importancia-toda-la-informacion-que-necesitas#>

<https://www.gastromakers.com/2018/01/25/evolucion-de-los-alimentos-en-la-prehistoria>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-alimentacion-como-signo-cultura-13046056>

<https://www.unav.edu/web/comida-sana/alimentacion-y-salud/alimentos-y-nutrientes#:~:text=Según%20la%20función%20que%20desempeñan,función%20reguladora%3A%20vitaminas%20y%20minerales>

<https://www.vitalica.com.co/blogs/expertos-en-cabello/alimentos-que-no-deben-faltar-en-la-mesa>

<https://vitaliasalud.com/la-comida-chatarra-que-son-y-como-afecta-tu-salud/>

<https://www.unikagm.com/avances-cientificos-seguridad-alimentaria/>

