



# Mi Universidad

**Nombre del Alumno:** *Elisema Jacqueline cruz cruz*

**Nombre de la Materia:** *Ciencia, Tecnología, Sociedad y Valores I*

**Nombre del profesor:** *Luz Elena Cervantes Monroy*

**Nombre de la Licenciatura:** *técnico en enfermería general*

**Grado:** *I*

**Grupo:** *A*

## ¿QUE ES LA CIENCIA?

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



## ¿QUE ES LA TECNOLOGIA?

La tecnología es la suma de técnicas, habilidades, métodos y procesos utilizados en la producción de bienes o servicios o en el logro de objetivos, como la investigación científica.



## INTRODUCCION A LA ALIMENTACION

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye en la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimenticios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.



## HISTORIA DE LA ALIMENTACION

### DESDE LA ERA PREHISTORICA

La alimentación ha sido una importante fuerza selectiva en la evolución humana. Los primeros homínidos obtenían energía y proteínas de frutas, verduras, raíces y nueces. La transición de la vida arbórea a las llanuras fue posible gracias a la emergencia de la postura erecta, la piel lampiña con numerosas glándulas sudoríparas y el color oscuro. Este cambio amplió el radio de acción de los humanos primitivos y favoreció la adopción de prácticas de alimentación más eficientes como la carroñería, la cacería y la antropofagia. El Cromañón y otros humanos modernos, dependieron más de la cacería de grandes mamíferos, lo cual aumentó considerablemente la proporción de carne de la dieta. A partir del período paleolítico (~ 60 000 años), la sobreexplotación de recursos, los cambios

la población propició un patrón dietario más diverso, que contribuyó a establecer la estructura genómica del hombre moderno. La dieta paleolítica incluyó peces, mariscos y animales pequeños, así como vegetales, más accesibles por el desarrollo de tecnologías como las piedras de moler y los morteros. La composición de macro nutrientes de esta dieta fue de 37% de energía de proteínas, 41% de carbohidratos y 22% de grasas, con una relación de grasas poliinsaturadas-saturadas favorable y colesterol bajo. La emergencia de la agricultura y de la ganadería, y más recientemente de la revolución industrial, ha modificado la dieta sin que ocurran cambios paralelos de la estructura genética, fenómeno conocido como discordancia evolutiva.



Las principales modificaciones de la dieta son el mayor consumo de energía, de grasas saturadas, de ácidos grasos omega-6 y de ácidos grasos trans, y la menor ingestión de ácidos grasos omega-3, de carbohidratos complejos y de fibra. Estos cambios se han asociado a un menor gasto de energía en comunidades urbanas. Los grupos de alimentos con mayores modificaciones son los cereales, los lácteos, los azúcares refinados, los aceites vegetales refinados y las carnes grasas de especies cridas en confinamiento. Los riesgos a la salud asociados con estos cambios dietarios están en la raíz de la epidemia de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición. Será necesario adoptar cambios que nos acerquen nuevamente a la dieta paleolítica, con la ventaja de que disponemos en la actualidad de una amplia tecnología alimentaria.

## CULTURA DE LA ALIMENTACION

Las tradiciones, los modos de vida, las creencias y los simbolismos son elementos importantes de la cultura alimentaria, ya que determinan qué debe comerse, cómo han de prepararse los alimentos, quién ha de prepararlos y dónde se deben



## INFLUENCIA EXTRANJERA DE LA ALIMENTACION

La primera gran influencia histórica se produce con la llegada de los españoles, durante el virreinato de España, quienes ya contaban dentro de su bagaje cultural con la influencia árabe, fruto de los ocho siglos de conquista en la península. En este periodo uno de los mayores aportes de los europeos son las formas de cocción. Aparecen los asados, las frituras y los fermentados. Entre los alimentos que se adoptan están el trigo, el arroz, el café, la cebolla o el limón. Además, se empiezan a cocinar carnes como res, cerdo o pollo.

## SIGNIFICADO RELIGIOSO

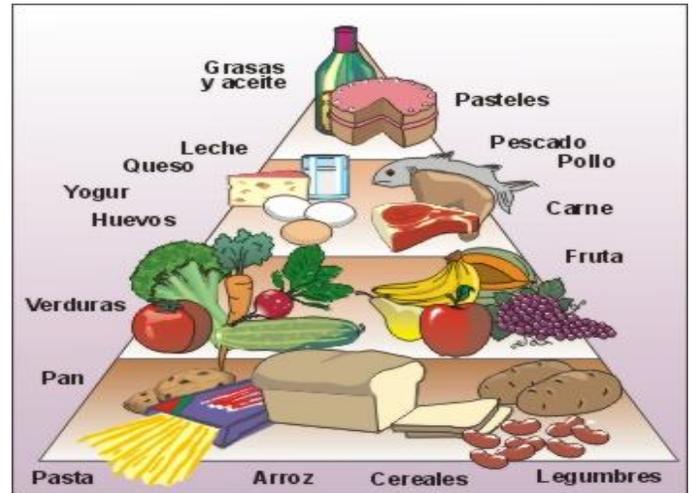
La religión puede tener una importante función en prohibir el consumo de ciertos platos. Por ejemplo, ni los musulmanes ni los judíos consumen cerdo, mientras los hindúes no comen carne y con frecuencia son vegetarianos.

## PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS

El valor nutricional se compone de macronutrientes esenciales: proteínas, grasas e hidratos de carbono, de micronutrientes como vitaminas y minerales y de los valores energéticos que nos aporta el alimento.

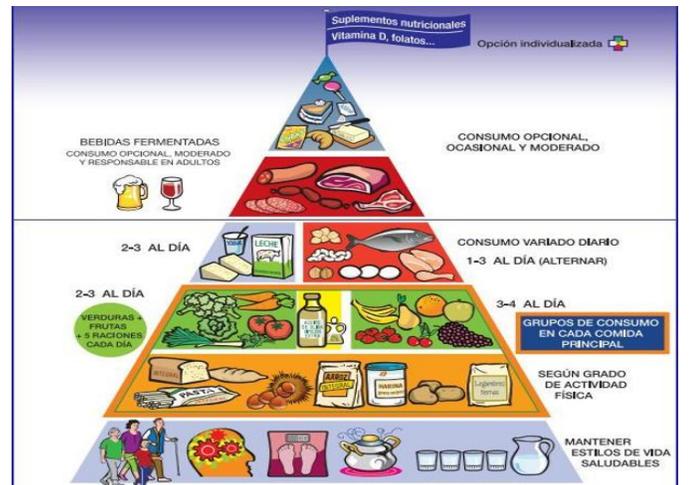
## DIVISION Y FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS

Los tipos de alimentos se pueden clasificar en 3 grupos de acuerdo con la función que desempeñan en nuestro organismo. Así pues, están los alimentos constructores, energéticos y reguladores (Brainkart, s.f.).



## LAS PIRAMIDES NUTRICIONAL

Pirámide alimenticia, pirámide alimentaria o pirámide nutricional. Son diferentes maneras de darle nombre a la representación gráfica de grupos de alimentos con la que se intenta explicar cómo debe ser una alimentación sana y equilibrada.



## 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; **ilustra** cada uno de los grupos de alimentos con el fin de mostrar a la población la variedad que existe de cada grupo **resaltando** que ningún alimento es más **importante** que otro, sino que debe haber una **combinación** para que nuestra dieta diaria sea correcta y **balanceada**.



## JARRA DEL BUEN BEBER

Nuestro organismo necesita agua para: Es por esto que en México se creó LA JARRA DEL BUEN BEBER, como una guía informativa que muestra cuales son las bebidas saludables y la cantidad que se recomienda consumir al día y cuales son las bebidas que debemos limitar por ser dañinas para la salud.



## ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR NUNCA EN NUESTRA MESA

- Verduras
- Soja
- Maíz
- Salmon
- Avena
- Yogurt
- Papaya
- Guayaba



## 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

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.



## ALIMENTACION 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.



## 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 CIENTIFICOS EN LA ALIMENTACION

- Envases activos. Estos envases interactúan con los alimentos que están depositados en su interior.
- Envases inteligentes.
- Películas biodegradables.
- Recubrimientos comestibles.
- Alta presión.
- Calentamiento por infrarrojos y óhmico.



## **DESARROLLO SUSTENTABLE EN LA MATERIA ALIMENTICIA**

La sustentabilidad alimentaria incluye la productividad como también actividades de acceso a los alimentos; esto incluye factores de orden social, político y económico. Que ha servido para eliminar el hambre y pero no satisfacer los requerimientos de nutrición de la población.



## **ALIMENTOS Y MERCADOTECNIA**

El marketing de alimentos es el 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.



## **Bibliografía**

<https://dle.rae.es/ciencia#:~:text=1.,2>

<https://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>

<https://www.scielo.org.mx/scielo.php?>

Script=sci\_arttext&pid=S1665-11462008000600004

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-alimentacion-fenomeno-inmigratorio-nuevos-habitos-13123520>

