



ENSAYO HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN

MARÍA JOSÉ ROMERO MONROY

L.N. Patricia del Rosario Luna Gutiérrez

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Alimentación y Cultura

Tapachula, Chiapas

11 de Noviembre de 2023

El ser humano ha evolucionado física y mentalmente con el paso del tiempo, y junto con ello su alimentación; es por eso que el propósito de este ensayo es dar a conocer cómo es que dependiendo de los descubrimientos y avances tanto tecnológicos como sociales se ha ido modificando la alimentación y el impacto que ha tenido en la salud y en la calidad de vida de estos.

Al principio los humanos solo se alimentaban de frutos silvestres, nueces, tallos, raíces, insectos, huevos de pájaro y pequeños mamíferos que iban recolectando en el camino que recorrían porque para ese tiempo aun eran nómadas, es decir, no se mantenían en un solo lugar y migraban buscando mejores condiciones geográficas y climatológicas. Tiempo después empezaron no solo a basar su dieta en lo que podían recolectar, sino también empezaron a cazar antílopes, caballos, etc. Este cambio no solo tuvo impacto en su alimentación porque después de esto su constitución física, sus costumbres y su entorno con la vivienda también se vieron modificadas.

Un descubrimiento importante y que dio paso a la evolución del hombre tal y como lo conocemos fue el fuego. Gracias a este descubrimiento el hombre pudo adaptarse fácilmente a las condiciones climáticas en donde el clima era un determinante para la supervivencia. El fuego también le permitió al hombre a ser más sociable debido a que para lograr mantener su temperatura corporal hacían fogatas y se sentaban en torno a ella a contar sus anécdotas y a compartir sus planes para el siguiente día. Todo esto fue muy importante para la evolución del hombre pero la verdadera importancia del fuego fue que gracias a este el hombre empezó a cocinar sus alimentos. Al cocinar la carne y el pescado lograban eliminar bacterias y ralentizaban su proceso de descomposición, y debido a esto la salud del homo erectus se vio mejorada y con ellos su calidad de vida.

En el Neolítico hubo otro cambio importante, la agricultura. Esta era muy diferente a la recolección de alimentos silvestres y gracias a la agricultura y a la ganadería el hombre paso de ser nómada a establecer las primeras colonias debido a que tenían que dedicarle tiempo al cultivo para que este diera frutos. Con esto su vida fue más cómoda porque ya no tenían que salir en busca de sus alimentos y solo se dedicaban a cuidar de sus animales y de su cultivo.

Con el paso del tiempo se fueron estableciendo ciudades cada vez más grandes y esto implicó que empezaran a surgir los primeros trueques, que tiempo después se convertiría en el comercio. Con la llegada del comercio se empezó a producir mayor cantidad de alimentos y basaron toda su economía en la agricultura y la ganadería.

Otro factor que influyó mucho en la alimentación fue la religión, ya que esta muchas veces limitaba el consumo de carne ciertos días del año y promovía el consumo de pescado por ciertas creencias que tenían especialmente la religión católica. También gracias a la religión aumento la demanda de pan, vino y aceite porque poseían un carácter sacramental en consagraciones como lo es el bautismo, y hasta el día de hoy se siguen teniendo esas creencias.

Hoy en día la alimentación del ser humano se ha convertido en practicidad ya que solemos consumir alimentos que están previamente cocinados y solo tenemos que calentarlos, ahorrándonos así más tiempo debido al estilo de vida que se lleva en estos tiempos, en donde las personas trabajan jornadas laborales muy largas y no les da tiempo de llevar una alimentación saludable en donde ellos mismos puedan preparar sus alimentos y tienen que recurrir a alimentos sumamente procesados. Esto ha afectado considerablemente la salud del ser humano, ha aumentado el sobrepeso, la obesidad y las demás enfermedades que se relacionan estrechamente con la alimentación, haciendo que la calidad de vida que llevan no sea la más óptima.

La evolución de la alimentación ha sido muy compleja y ha traído tanto beneficios como problemas al ser humano, y esta es parte importante de la supervivencia en el planeta. Lo único que espero es que el ser humano pueda recapacitar y tomar conciencia de que para llevar una buena vida la alimentación es la clave, ya que en estos tiempos han surgido demasiadas enfermedades gracias a que los alimentos que consumimos no son los mejores y no nos aportan los nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione con normalidad.

Bibliografía

Lorda, J. S. (2005). *La alimentación y la Nutrición a través de la historia*. Barcelona: Glosa.