



## **ENSAYO “HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN”**

ARREVILLAGA HERNÁNDEZ MAURICIO FIDEL

LIC. Luna Gutierrez Patricia Del Rosario

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Alimentación y Cultura

Tapachula, Chiapas

11 de Noviembre de 2023

A lo largo de la historia han habido antecedentes importantes que han influido en la alimentación y fue evolucionando hasta ser lo que conocemos hoy en día. Estos antecedentes fueron por etapas, cada etapa tiene su origen en algún cambio político, social, ideológico, que introdujo importantes cambios en el consumo de alimentos. Hablaré de las etapas que fueron aconteciendo que tuvieron mayor influencia en la alimentación convirtiéndola en la que conocemos actualmente con el fin de dar a conocer el proceso que tuvieron que pasar nuestros antepasados para tener el tipo de alimentación con sabores deliciosos que tenemos hoy en día y que antes no hubieran ni imaginado.

La Caza fue el primer antecedente que influyó en la alimentación humana. Cuando nuestros antepasados descubrieron la caza por la necesidad de protegerse de animales depredadores, hubo un cambio en la forma en la que obtenían sus alimentos y un cambio radical positivo en su alimentación, ya que obtenían más nutrientes que no solían consumir. Con el paso del tiempo, se descubrió el fuego, provocando un cambio importante en la dieta humana, haciendo que los alimentos tuvieran más higiene, y mayor aportación de nutrientes al cocinarlos, cambiando su sabor por completo haciéndolos más sabrosos.

Con los años fueron habiendo más descubrimientos, el Cultivo fue el segundo antecedente importante, y este influyó significativamente en la evolución humana, al descubrir que al dejar semillas de algún fruto bajo la tierra y con el tiempo florecía un árbol donde podían cosechar el fruto que producía, provocó que pudieran tener un lugar fijo en el cual vivir, ya que podían tener alimento permanente y ya no era necesario moverse constantemente para seguir a los animales que cazaban para tener alimento. Este cambio provocó el establecimiento y el crecimiento de civilizaciones.

La Revolución Mercantil tuvo un papel importante en la alimentación que conocemos hoy en día. El descubrimiento de alimentos provenientes de otras partes del mundo cambió por completo la forma en que la gente se alimentaba, esto fue gracias a la exploración y expansión colonial cuando se comenzó la comercialización.

La Cocina Medieval fue otro de los antecedentes que influyeron en la alimentación y en el cambio de la dieta que conocemos actualmente, el uso extensivo de especias, no solo como aromatizantes sino también como preservativos, fue distintivo de la cocina medieval. Las rutas comerciales y las cruzadas facilitaron el intercambio de especias, convirtiéndolas en un componente valioso y a menudo costoso de la cocina de la época. Estos condimentos no solo añadían sabor a los platos, sino que también eran un símbolo de estatus social.

La revolución del Azúcar fue un factor influyente en la alimentación, transformó los hábitos alimenticios al introducir un componente dulce en la dieta cotidiana. Antes de este período, el azúcar era un lujo limitado a las clases más altas, pero la producción a gran escala lo hizo accesible para un público más amplio. Esto llevó

a un aumento en el consumo de productos endulzados, cambiando el sabor de la comida y generando una demanda constante de azúcar en la industria alimentaria. Además, la disponibilidad generalizada de azúcar influyó en la aparición de nuevas formas de cocina y repostería.

A lo largo de nuestra historia, hubieron antecedentes que cambiaron por completo el estilo de vida humana, no solo en la alimentación, sino en aspectos sociales, culturales y la manera en la que vivimos actualmente, teniendo una estancia fija y permanente sin que nos falten alimentos con los nutrientes necesarios y con sabores deliciosos que disfrutamos día a día, considero importante abarcar este tema tan amplio para que sepamos como fue el trayecto de la evolución de nuestra alimentación llegando a ser la que tenemos el día de hoy.

Sureste, U. D. (2023). Alimentación y cultura. En U. D. Sureste, Alimentación y cultura.

Tapachula

Chiapas.

Sureste, U. d. (2023). Introducción a alimentación cultura. Tapachula, Chiapas: UDS.