



ENSAYO

ANTONIO NIÑO VIVIANA

L.N LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Alimentación y cultura

Tapachula, Chiapas

11 de noviembre del 2023

La nutrición es la parte más fundamental de la alimentación, ya que la nutrición siempre tendrá como principal función conseguir un bienestar a nuestro cuerpo mediante alimentos, depende a lo que consumimos se verán buenos resultados. Toda persona que tenga una alimentación adecuada son las personas con más productividad y rendimiento para su día a día. Una mejor nutrición aumenta el sistema inmunológico, y reduce el riesgo de enfermedades crónicas como algunos cánceres, diabetes, obesidad, entre otras.

La nutrición ha sido de vital importancia para los seres humanos desde nuestros ancestros más antiguos. Desde los primeros humanos, la nutrición adecuada ha sido necesaria para el crecimiento, desarrollo y supervivencia de nuestra especie. A lo largo de la evolución, los humanos han desarrollado estrategias para obtener los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud. Los nutrientes, como las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, desempeñan importancia clave en funciones corporales como el crecimiento, la producción de energía y el mantenimiento de un sistema inmunológico saludable.

Desde los primeros seres humanos, la alimentación se basaba en la recolección de frutas, verduras, raíces, y la caza de animales. A este cierto tipo de grupos humanos se les denominaba nómadas, ya que se movían de lugar a lugar para que básicamente pudieran tener más amplio territorio ya que dependían de la caza de animales para poder saciar la necesidad de tener hambre, estos grupos tenían cierto tipo de características, como el que tenían una organización social que todo se basaba en familia o tribus y ahí compartían los alimentos sin importar quien lo hubiese cazado, también utilizaban una tecnología simple en la que propiamente hacían sus instrumentos de caza con todo lo que sus pensamientos imaginara que fuera posible cazar, estos eran realizados con piedra, madera o huesos, estas tribus no tenían un asentamiento de religión, ya que no existía una como tal, pero si tenían su creencia espiritual relacionadas con la naturaleza y practicas rituales. También aprendieron a la domesticación de plantas, esto se refiere a que cierto tipo de plantas fueron modificadas y cultivadas, uno de los primeros cultivos incluyen cereales como el trigo, también legumbres como las lentejas y guisantes estas mismas plantas con el paso del tiempo fueron siendo más productivas y adecuadas para su consumo.

Conforme el paso del tiempo estos grupos pasaron a un cambio drástico en el que la producción de alimentos era más predecible, y el desarrollo de sus asentamientos con la estabilidad poblacional es decir pasaron a una etapa llamada sedentarismo.

Después de esta etapa se habían reducido las reservas de caza, y el cambio climático favoreció la actividad agrícola, y como consiguiente

seguía la etapa que por nombre lleva revolución del cultivo, puede decirse que la principal consecuencia de la revolución de la agricultura y la ganadería para la alimentación humana es que proporcionó a las personas control sobre su abastecimiento de alimentos. Es difícil regular lo que se puede recolectar o cazar, pero resulta fácil incrementar la producción agrícola y ganadera para ajustarla a las necesidades de la población.

La revolución agrícola estaba íntimamente relacionada en la revolución industrial, ya que fue la principal causa de su surgimiento. El cambio de la propiedad pública o privada de la legislación de tierras y la introducción de maquinarias en el proceso de orado y siembra, condujeron que la clase trabajadora migrara hacia las ciudades y los campesinos y artesanos se convirtieran en obreros industriales.

Después de esa revolución se identificó la revolución del azúcar, la caña de azúcar es una planta importante para extraer el azúcar que fue llevada desde la india hasta América por Hernán Cortez y comenzó su cultivo en 1530 en México. En ese entonces utilizaban a los indios como esclavos para todo, y al llegar esta magnífica planta, les ordenaron cuidar cada planta, de 1530 a 1812 la sociedad empezaba a utilizar la remolacha como endulzante pero la caña de azúcar seguía siendo más utilizable. Como tercer etapa la revolución mercantil, que fue la época del Imperio Romano, y uno de los rasgos más sobresalientes desde el punto de vista de la alimentación fue el aumento del comercio. La actividad comercial se incrementó debido a dos razones: la necesidad de alimentar al ejército romano que se encontraba disperso por todo el imperio, la creciente

demanda de nuevos alimentos. El tener cierto nivel económico es la condición necesaria para elegir la comida que desea ingerir, y en Roma había grupos sociales amplios que habían alcanzado dicho nivel y que demandaban alimentos que debían ser traídos de lugares distantes. La cocina culta también era representativa de esta etapa se manifestaba de manera especial en los banquetes, que eran una forma de exteriorizar poder y riqueza a través de la comida. Les gustaba preparar los alimentos de manera que los sabores y la apariencia de los alimentos fueran diferentes a lo original.

En resumen, desde los primeros humanos, la nutrición ha sido esencial para nuestra supervivencia y bienestar. Los nutrientes obtenidos de alimentos vegetales y animales han permitido que nuestra especie se desarrolle y evolucione. En la actualidad, comprendemos mejor cómo una nutrición equilibrada puede mejorar nuestra salud y prevenir enfermedades a largo plazo. Es importante asegurarnos de que nuestra dieta sea balanceada y satisfaga nuestras necesidades nutricionales para mantener un estilo de vida saludable.