



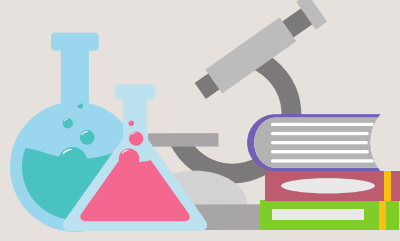
Alimentos

ciencia y tecnología



1

¿Qué es la ciencia?



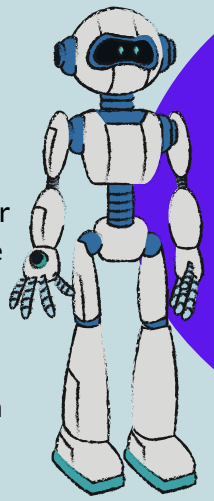
La ciencia es todo aquel conocimiento obtenido mediante la observación y la experimentación sistemática y razonada de todo cuánto nos rodea: la naturaleza, la sociedad o el cosmos. Bajo el término "ciencia" se agrupa una variedad de disciplinas que estudian los fenómenos del universo físico.

Entre las principales disciplinas científicas tenemos: la física, la química, la matemática, la biología, la geología, la astronomía, la climatología, la espeleología, la mineralogía, entre otras. Todas las mencionadas tienen una característica en común y es que sus afirmaciones están basadas en evidencia tangible y pueden ser comprobadas a través de la experimentación o la observación.



2

¿Qué es la tecnología?



La tecnología es el conjunto de nociones y conocimientos científicos que el ser humano utiliza para lograr un objetivo preciso, que puede ser la solución de un problema específico del individuo o la satisfacción de alguna de sus necesidades.

Es un concepto amplio que abarca una gran variedad de aspectos y disciplinas dentro de la electrónica, el arte o la medicina. Por ejemplo: La creación de robots para la automatización de tareas repetitivas o la clonación animal.



3

Las pirámides nutricionales.

La pirámide nutricional es una herramienta de educación y promoción de salud que se muestra de manera gráfica y sencilla a través de dibujos o fotografías de los alimentos e indica qué cantidades han de consumirse para seguir una alimentación saludable.

La forma triangular de la pirámide nutricional nos orienta sobre la frecuencia y las cantidades que debemos consumir de diferentes alimentos. En los primeros eslabones, se sitúan los alimentos que más peso han de tener en la alimentación diaria. A medida que vamos subiendo de niveles, aparecen otros alimentos que hay que consumir en menor cantidad.

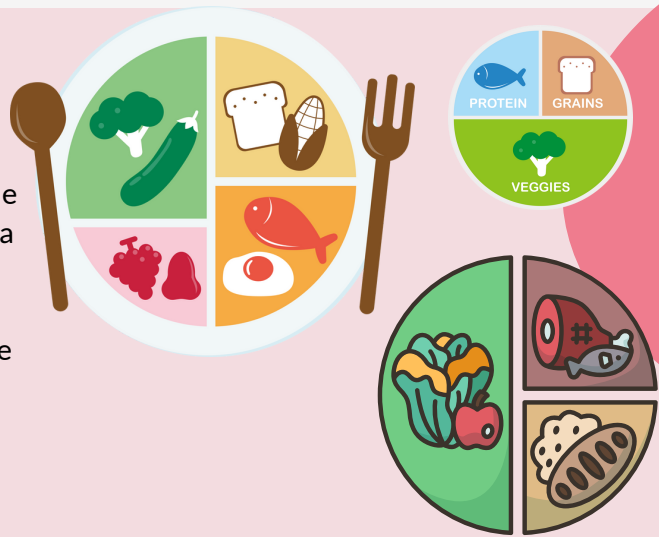
En el vértice se sitúan alimentos de consumo opcional y que en caso de consumirse, ha de ser ocasionalmente.

La pirámide de alimentación saludable actual se presentó en diciembre de 2016 y tiene como novedades más destacables que en la base no hay alimentos. Está conformada por recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable.

4

Plato del buen comer.

El plato del buen 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.



5

Jarra del buen beber.

La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir. La jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa.



6

Avances científicos en la alimentación.

Nada tiene que ver la forma en la que hoy llegan los alimentos a nuestra mesa con la de hace años. Los avances científicos han hecho posible que alimentos muy perecederos puedan llegar a nuestra casa desde el otro lado del país o incluso del planeta, se han mejorado las propiedades de los alimentos, se han hecho más seguros como por ejemplo: envases activos, recubrimientos comestibles, cortes por ultrasonidos, calentamiento óhmico, microencapsulamiento de ingredientes, entre otros.

