



# Alimentación



## ¿que es la ciencia?

se define como el conjunto de conocimientos sobre la naturaleza y el ambiente

## ¿Qué es tecnología?

proceso que consiste en aplicar la ciencia para resolver problemas y necesidades de la humanidad de forma innovadora y eficiente.

## ¿Qué es la alimentación?

proceso de elegir, preparar y consumir alimentos para nutrir el cuerpo y obtener energía

## Alimentación desde la época prehistórica

La historia de la alimentación humana ha cambiado a lo largo del tiempo, y en la prehistoria era muy diferente a la que conocemos hoy:

## ¿Qué estudia la ciencia?

los fenómenos naturales, artificiales y sociales, a través de la observación y la experimentación

## ¿Por qué es importante?

- Aumenta la productividad: La tecnología permite realizar tareas en menos tiempo y con mayor eficiencia.
- Mejora la toma de decisiones: La tecnología permite acceder a gran cantidad de información, lo que ayuda a tomar decisiones más acertadas.
- Influye en la economía: La innovación tecnológica es un factor clave para aumentar la competitividad de los países y el crecimiento económico.
- Simplifica el trabajo: La tecnología crea herramientas que ayudan a ahorrar tiempo y esfuerzo.
- Resuelve problemas de salud: La tecnología y la ciencia han permitido solucionar problemas de salud.
- Facilita la educación: Las tecnologías digitales permiten a los niños acceder a información y a oportunidades de aprendizaje.
- Flexibiliza el trabajo: La tecnología ha permitido el trabajo remoto, lo que ayuda a optimizar el tiempo de los empleados.

la alimentación no solo es alimentarse bien, También es bueno hacer un poco de ejercicio para estar bien con tu salud

Ejemplos de una buena comida basada en el plato del buen comer:

- Tostadas de aguacate con huevo y fruta, para un desayuno energético
- Ensalada de pollo y quinoa, para un almuerzo completo
- Sopa de lentejas con vegetales, para una cena ligera
- Yogurt con frutas y granola, para una merienda saludable

### Primeros homínidos

Se alimentaban de frutas, verduras, raíces y nueces, y obtenían energía y proteínas de ellas.

### Homo erectus y Neandertal

Su dieta incluía proteínas animales, obtenidas a través de la caza de animales grandes y pequeños, y de la pesca. o

### Etapa de recolección

#### •Civilizaciones antiguas

Los egipcios fueron los primeros en comer pan y tomar cerveza, y creadores del foie gras.

#### •Época contemporánea

Los hábitos alimenticios han cambiado, se ha vuelto más común comer fuera de casa, y la globalización ha introducido la comida rápida.

Las poblaciones prehistóricas consumían una variedad de proteínas animales, que incluían carne de mamuts, bisontes, ciervos, aves y peces. La diversidad de fuentes de proteínas garantizaba un suministro continuo de aminoácidos esenciales y grasas, lo que contribuía a la salud y la supervivencia.

conjunto de conocimientos que se obtienen a través de la observación y el razonamiento, y que se organizan de forma sistemática