

# UNIDAD

## 1

### QUE ES LA CIENCIA

- La ciencia es un conjunto de conocimientos y métodos sistemáticos que buscan entender y explicar los fenómenos naturales y sociales a través de la observación, experimentación y razonamiento lógico

### QUE ES LA TAECNOLOGIA

- La tecnología es el conjunto de conocimientos, habilidades y herramientas que se utilizan para diseñar, desarrollar y aplicar soluciones innovadoras y prácticas para satisfacer necesidades y resolver problemas en diversos ámbitos de la vida.

### QUE ES LA ALIMENTACION

- La alimentación es el proceso por el cual los seres humanos y otros organismos vivos ingieren y utilizan los nutrientes esenciales para mantener su crecimiento, desarrollo y funcionamiento óptimo. La alimentación es fundamental para la supervivencia y la calidad de vida, ya que proporciona el energía y los nutrientes necesarios para:
- Mantener las funciones corporales básicas
- Reparar y renovar tejidos
- Proteger contra enfermedades
- Mejorar el estado de ánimo y la salud mental
- Apoyar el crecimiento y desarrollo en todas las etapas de la vida

### HISTORIA DE LA ALIMENTACION.

- La alimentación de los seres humanos ha ido cambiando a lo largo del tiempo.
- En un inicio, nuestros antecesores eran cazadores-recolectores, comiendo frutas y frutos junto a carne de caza. Hace 800.000 años se domesticó el fuego. Hay que tener en cuenta que la cocción facilitó la masticación y la extracción de nutrientes de alimentos vegetales y animales, además de eliminar toxinas, alargar la vida útil de un alimento y mejorar su sabor.
- Entre los años 8.000 a 1.000 a.C. se inició el desarrollo de la agricultura y la ganadería, con el predominio en la dieta de cereales integrales complementados escasamente con legumbres, verduras, lácteos, carne, pescado y frutas estacionales.