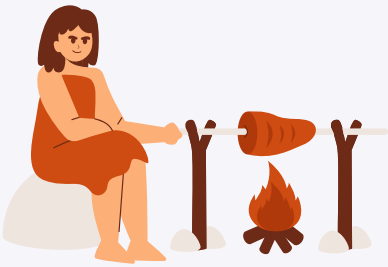


UNIDAD 1

ALIMENTOS



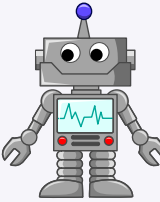
QUE ES LA CIENCIA?

La ciencia es un conjunto de conocimientos obtenidos mediante la observación y el razonamiento, sistemáticamente estructurados y de los que se deducen principios y leyes generales con capacidad predictiva y comprobables experimentalmente.



QUE ES LA TECNOLOGÍA?

La tecnología es el conjunto de conocimientos, técnicas y herramientas que los seres humanos desarrollan y utilizan para resolver problemas, mejorar su calidad de vida y modificar su entorno de manera eficiente. En resumen, la tecnología es la manifestación práctica de la ciencia que permite transformar ideas y descubrimientos en soluciones tangibles y útiles.



INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN

La alimentación es un aspecto fundamental de la vida humana que va más allá de la simple acción de comer. Se trata de un proceso que proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de las funciones vitales del cuerpo. Una alimentación equilibrada y saludable puede prevenir enfermedades, mejorar el bienestar general y promover una vida más larga y activa. Sin embargo, en un mundo donde el acceso a alimentos varía enormemente y las opciones poco saludables están al alcance de la mano, es esencial educarse sobre los principios de una nutrición adecuada. Conociendo los beneficios de una dieta balanceada y aprendiendo a tomar decisiones informadas, podemos fomentar una cultura de salud y bienestar que beneficie tanto a individuos como a comunidades enteras.

HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN DESDE LA ÉPOCA PREHISTÓRICAS

La 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.

