



# Tema 1. Alimentación y sociedad



# El rol de la comida en nuestra vida

**Alimento**, es la comida y bebida que el ser humano y animales utilizan para sobrevivir, sin embargo, solo la especie humana es capaz de razonar y tomar decisiones sobre los alimentos.



# El rol de la comida en nuestra vida

- **La comida juega un rol crucial en nuestro día a día**, existe una línea muy delgada entre lo que entendemos por **naturaleza** y **cultura**, sin embargo, la creación se sobrepone a lo creado como culturalmente aceptable haciendo que nos dejemos llevar por lo que la sociedad dicta como correcto o de moda.



# El rol de la comida en nuestra vida

La alimentación es algo muy natural para poder sobrevivir y no es algo aislado, sino es un acto inmerso de nuestra sociedad, cultura y costumbres, la cual **nos hace**:

- Sentir que pertenecemos a un grupo social, fortaleciendo el grupo.
- Tener relaciones sanas con nuestros semejantes.
- Comunicarnos efectivamente.
- Compartir sensaciones, estrechando lazos entre las personas.



# Comidas de ayer y hoy

Es importante pensar en **cómo la alimentación cambia con el tiempo** y no solo hablamos a nivel personal, si no de forma general, en los descubrimientos y nuevos alimentos que existen hoy en día y en los que faltan por descubrir.



# Comidas de ayer y hoy

## Época prehispánica:

- Las culturas indígenas, en México antiguo, tenían un gran conocimiento de los alimentos.
- **La dieta esencial** de aquella época se basaba en tres alimentos: **maíz, frijol y calabaza.**
- Los métodos de cocción más utilizados eran el asado y el hervido.



# Comidas de ayer y hoy

## El mestizaje:

En 1521 ocurre **la conquista de México por los españoles**, en donde no solo las poblaciones se **mezclan**, sino también **las costumbres, los alimentos en sí de ambas culturas**, por lo que no hubo una conquista, si no que hubo una unión, suma y multiplicación respecto a la alimentación.



# Comidas de ayer y hoy



Es a partir de este momento que ingredientes que habían llegado desde el lejano oriente como **el arroz** e inclusive otros alimentos desde África, **como el ajonjolí**, se incorporaron a nuestra cultura.



# Proceso de la nutrición

**La nutrición es un proceso involuntario** que lleva a cabo nuestro cuerpo cada que ingerimos un alimento o bebida, es una función celular, que hace que **los alimentos se trasformen en sustancias asimilables por nuestro cuerpo** para poder ser utilizadas como energía.

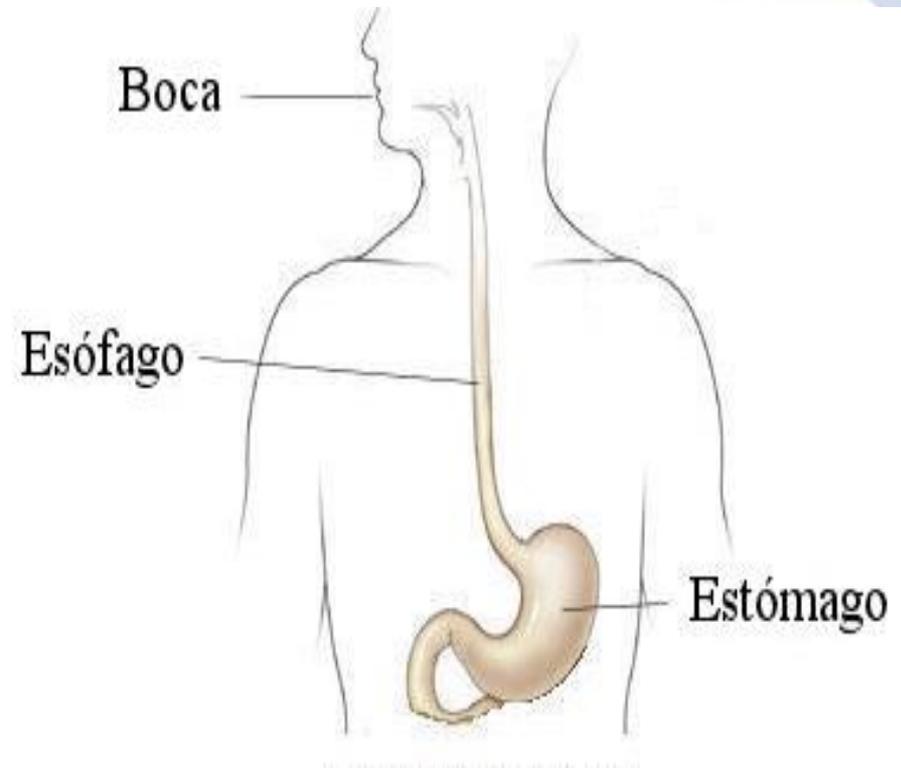


# Proceso de la nutrición

**Boca:** aquí se lleva a cabo la digestión inicial de algunos **carbohidratos**.

**Esófago:** por este tubo solo pasan los alimentos hacia el estomago.

**Estómago:** aquí, a las **proteínas**, el ácido gástrico las desnaturaliza y las corta, ayudado por el moco en el estómago. A los **lípidos** se les divide en ácidos grasos libres y diglicéridos.



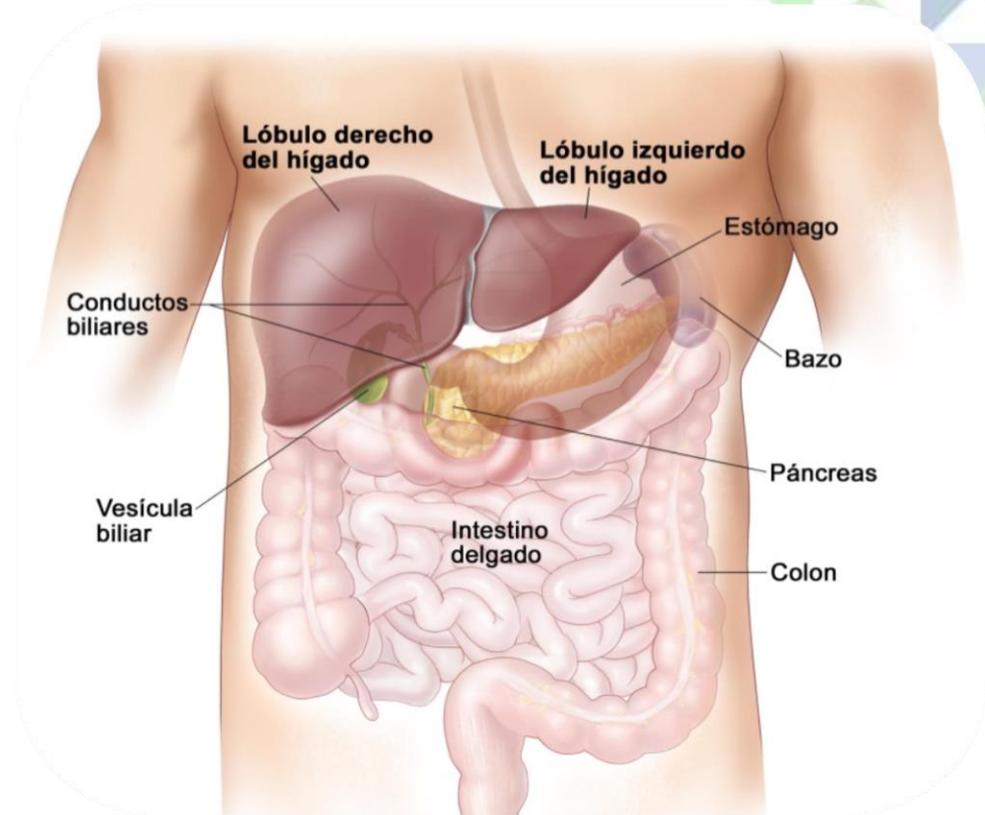
# Proceso de la nutrición

**Intestino delgado:** Los **carbohidratos** se dividen en monosacáridos para su absorción en la sangre. Las **proteínas** son divididas en péptidos y aminoácidos cortos y son absorbidos y descompuestos en aminoácidos. Y a los **lípidos**, la *bilis* y a la *lipasa* viajan al intestino delgado para convertirlos en monoglicéridos y ácidos grasos, los cuales son transportados en la sangre en partículas especializadas llamadas micelas.



# Proceso de la nutrición

Órganos como el **hígado** y **páncreas** son esenciales en el proceso de digestión ya que estimulados por los alimentos producen enzimas para cortar los nutrimentos en sus partes absorbibles.



# Créditos

- Experto de contenido: Judith Merari Castro Villarreal
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección de Innovación**  
**Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos**  
**Tecmilenio Online**  
**Universidad Tecmilenio**

***La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.***

***El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.***

***Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.***