

Tema 1. Alimentación y sociedad

Introducción



Te has preguntado, ¿cómo influye tu alimentación en tu cuerpo y con tu alrededor?

El ser humano necesita de nutrientes para poder vivir, los cuales obtiene a través del alimento que consume diariamente. Sin embargo, al parecer, no hemos sido capaces de elegir adecuadamente nuestros alimentos, por lo que nos enfrentamos a graves problemas de salud relacionados a nuestro estilo de vida, elección de alimentos y bebidas de forma errónea; basta con observar las consecuencias de salud por una alimentación sobreabundante en las sociedades industrializadas.

Es importante saber que muchas cosas ocurren alrededor de la alimentación, no solo ingerimos alimentos porque tenemos hambre si no que esta juega un rol crucial en nuestra socialización, en nuestras emociones, en nuestro estatus, en fin, no hay que olvidar cómo es que la alimentación está relacionada con la sociedad en la que vivimos, la cual hemos visto que crea, inventa, impone y comparte formas de comer, y que se convierten en tradiciones que luego la sociedad sigue con el paso de las generaciones sin saber la razón, solo porque los antepasados lo hacían y muchas veces no es lo más saludable para nuestro actual vivir.

Sabemos que el hombre tiene mecanismos internos muy bien definidos para regular el hambre y el apetito que ayudan a mantener cierto equilibrio en el cuerpo, sin embargo, nuestra vida acelerada y falta de preocupación por nuestro cuerpo hace que estos fallen y por lo tanto obtengamos mala calidad de vida haciendo que nos enfermemos.

Por lo anterior, es muy importante conocer de donde vienen los alimentos y tradiciones que tenemos en casa para poder tomar decisiones razonadas con base en nuestro estilo de vida y salud.

Subtema 1. El rol de la comida en nuestra vida

“El primer grupo con el cual el ser humano desea compartir su comida es la familia”.
(Anónimo)



Por **alimento** se entiende la comida y bebida que el ser humano y animales utilizan para sobrevivir y subsistir. Sin embargo, solo la especie humana es capaz de razonar y tomar decisiones sobre los alimentos frente a la gran variedad de estos en el mundo, lo cual se ha convertido en un peligro ya que al parecer no se ha sido capaz de elegir correctamente, por lo que el

hombre se enfrenta a graves problemas de salud y mala nutrición.

La comida juega un rol crucial en el día a día, la cual está íntimamente ligada a la cultura y tradición en la cual te haya tocado vivir; desde un punto de vista sociológico resulta una línea muy delgada entre lo que se entiende por **naturaleza y cultura**, debido a que la naturaleza se considera tangible en comparación a la cultura que es algo intangible. Es posible decir que en la actualidad la naturaleza cultural se sobrepone a la naturaleza biológica, es decir que la creación como especie se sobrepone a lo creado como culturalmente aceptable. Esto hace que se deje llevar por lo que la sociedad dicta como correcto o de moda sin tomar en cuenta lo que realmente el cuerpo necesita para estar en equilibrio.

En todo esto la sociedad juega un rol imprescindible debido a que todos se encuentran inmersos en ella de manera natural y es quién inconscientemente nos va llevando por caminos que muchas veces ni nos damos cuenta.

Sociedad

Entendemos como **sociedad** a una agrupación de seres humanos, entre las cuales se pueden encontrar una o varias culturas, en donde se sabe que en esta agrupación lo determinante no siempre es la genética, si no la cooperación entre sus miembros, la vivencia y convivencia entre los mismos.

Por lo tanto es posible asumir que en las sociedades existe una asimetría social, lo cual implica un desorden en los intereses de todas las personas dentro de ella, lo cual afecta de alguna manera en muchos aspectos de la vida, incluidos en la alimentación.

El comer o alimentarse es una necesidad universal, es decir, es un hecho natural, pero al estar ligada a una sociedad es donde el territorio de lo cultural y lo social no puede desligarse de la alimentación.

A la mayoría de las personas no les gusta comer solos, aún cuando se trate del mejor platillo del mundo, ya que para apreciarlo y disfrutarlo es necesario alguna compañía, lo que significa que no solo debe de ser compañía de cualquier extraño, si no que es importante que se lleve a cabo la alimentación con alguien con quien se tenga un vínculo especial, como los miembros de una familia, amigos, en fin,



personas con quien se sienta cómodo en torno a una mesa, aquí la importancia de retomar ese hábito de comer o cenar en familia, el cuál quizá hoy en día por las distancias, tiempos laborales, escuela y estrés no sea tan sencillo.

Es por ello que se debe de meditar en esto y retomar esta gran importancia de compartir los alimentos con la familia o personas cercanas, ya que al compartir una comida te permite:

- Sentir que perteneces a un grupo social y compartir los alimentos, fortaleciendo el grupo.
- Tener relaciones sanas con nuestros semejantes.
- Comunicarte efectivamente de manera natural con tus integrantes y así expresar tu identidad.
- Compartir sensaciones, estrechando lazos entre las personas.

Como se pudo observar, la alimentación es algo muy natural para sobrevivir, sin embargo, no es algo aislado, es un acto inmerso en nuestra sociedad, cultura y costumbres, por lo que es muy importante reconocer y darle el lugar que se merece en tu vida ya que al alimentarte no solo nutres al cuerpo, también nutres la mente y relaciones interpersonales que tienes alrededor, lo que te ayudará a sentirte que perteneces a algún lugar.



Subtema 2. Comidas de ayer y de hoy



¿Alguna vez te has puesto a pensar cómo eran tus reuniones cuando eras niño comparado con la actualidad?, ¿comes lo mismo?, ¿con las mismas personas?, ¿los alimentos tienen los mismos significados?

Es importante pensar en cómo la alimentación cambia con el tiempo y no solo se habla 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.

El ser humano disfruta de la capacidad de elegir con quienes y qué comer, por lo que la ingesta de alimentos se convierte en un momento de socialización, lo cual es bien estructurado y definido. Es de mucha relevancia el hacer consciencia de este tema y conocer de donde vienen tus raíces para saber a dónde vas.

Por ejemplo, en México, la historia culinaria es muy variada debido a que en el mestizaje con otras culturas, esta se fue transformando y fue adquiriendo otro rumbo, lo cual, quizá en muchos estados del país, ya ni se recuerden pero está en cada uno no olvidarse de esto, de la gastronomía, la cual encierra el espíritu de un pueblo, su alma.

a) Época prehispánica



En las culturas indígenas, en México antiguo, tenían un gran conocimiento de los alimentos, esto agregado a la importancia de su lucha por la supervivencia, ayudó a que desarrollaran recursos y técnicas para su alimentación, entre las cuales estaban la caza, pesca, recolección de plantas y frutos.

La dieta esencial de aquella época se basaba en tres alimentos: maíz, frijol

y calabaza, los cuales, cuya combinación era muy beneficiosa si se consumían juntos, ya que sus nutrientes se complementan muy bien, lo que los pobladores de aquellos años sabían.

El maíz es muy importante desde aquella época debido a que es muy versátil y su domesticación transformó el desarrollo cultural de nuestra civilización gracias a que su cultivo es muy sencillo y no necesita de muchos utensilios, además de que puede crecer en muchos tipos de climas y sus granos son de fácil almacenamiento y pueden utilizarse mucho tiempo después de su cosecha, además de que nuestros antepasados descubrieron un proceso llamado “nixtamalización”, la cual hace que la ingesta del maíz sea más digerible y saludable.

Alimentos de la época prehispánica

Los tipos de alimentos conocidos de tus antepasados prehispánicos son los siguientes:

Maíz, con lo que se podían hacer tortillas, tlacoyos, tamales, elotes, pozole.

Frijol, cocido en caldo, como harina y con chile.

Semillas de amaranto, semillas de calabaza, chía, cacahuete, piñón, chiles, quelites, chipilín, flor de calabaza, chayotes, calabacitas, yuca, jícama, hongos, jitomate.

Carnes de venado, conejo, armadillo, topos, pavo, patos, iguanas y lagartijas.

Gusanos, chapulines y hormigas.

Peces de agua dulce y de mar.

Frutas como tunas, zapote, zarzamora, guanábana, mamey, papaya, guayaba, piña, aguacate y dulces elaborados a base de miel de abeja, de maguey y de caña.

En cuanto a los métodos de cocción los más utilizados eran el asado y el hervido.

b) El mestizaje



Alrededor del año de 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; y si hablamos de alimentación, aquí no hubo una conquista sino que hubo una unión, suma y multiplicación.

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. De esta manera nuestra alimentación se ha enriquecido de sobre manera con más diversidad de alimentos y preparaciones: tortilla, el maíz, el chile, el frijol, guajolote, chocolate, aguas frescas, aguacate, amaranto y calabaza, alimentos que aún conocemos pero ya no son tan considerados como base de nuestra alimentación diaria.

En cambio, hoy en día se sigue consumiendo maíz, frijol y calabaza, pero no como base de la alimentación ya que se está muy acostumbrado a la comida rápida, como por ejemplo, pizzas, hamburguesas, etc., en fin, muchos tipos de alimentos en los cuales el común denominador es que son de fácil acceso y de rápida preparación. Ya no se toma el tiempo de cocinar, de comer en familia, de saborear los alimentos, ya que de manera general solo se busca quitar el hambre sin pensar exactamente lo que el cuerpo necesitará en cuanto a nutrimentos.

Por esta razón es muy importante hacer un alto y meditar en tu alimentación, ¿te estás nutriendo?, ¿te das el tiempo de masticar, deglutir, disfrutar de lo que comes? Preguntas como estas te harán pensar en cómo la alimentación y la nutrición están estrechamente ligadas a la salud y en cómo está en cada uno de nosotros el perderla o mantenerla con una alimentación más básica, como la de nuestros antepasados retomando nuestras raíces.



Subtema 3. Proceso de la nutrición

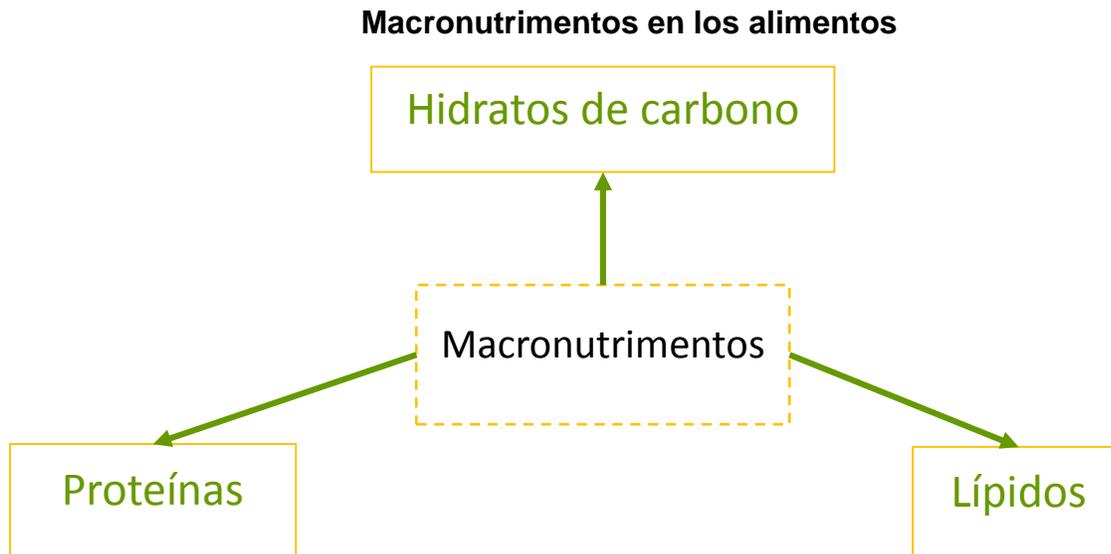


Ya se ha hablado de cómo la alimentación es algo que está íntimamente relacionado con la salud, debido a que a través de esta el cuerpo recibe la nutrición que necesita para vivir, pero ¿cómo ocurre esto?

Nutrición

La **nutrición** es un proceso involuntario que lleva a cabo en el cuerpo cada que se ingiere un alimento o bebida, es una función celular, que hace que los alimentos se transformen en sustancias asimilables por el cuerpo para ser utilizadas como energía por las células y de esta manera poder vivir.

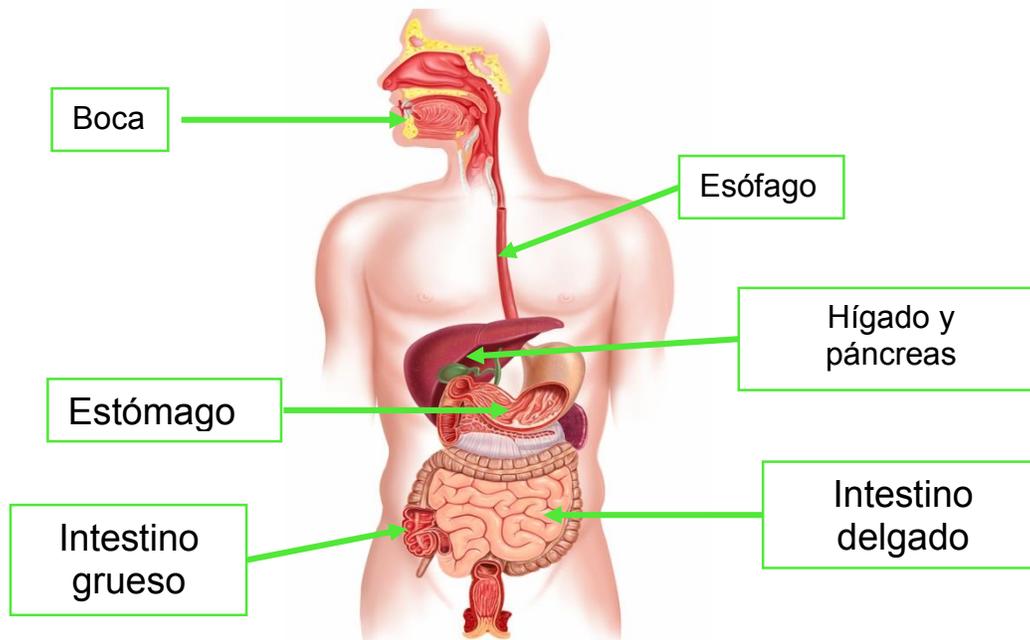
Existen tres macronutrientes en los alimentos:



Macronutrientes en los alimentos, (2015). Elaboración propia.

Las **fases de la digestión** son absorción intestinal, transporte, difusión, y absorción celular y es importante saber que existen órganos claves en este complejo proceso, sin embargo, existen unas sustancias llamadas **enzimas digestivas**, las cuales son claves para romper los enlaces entre los componentes de los alimentos.

Tracto digestivo



Tracto digestivo, (2015). Elaboración propia.

El cuerpo es el encargado de desdoblar cada uno de estos a su mínima expresión para que puedan ser absorbidos por las células del cuerpo y así poder hacer su función en nuestro cuerpo y poder vivir. Aquí se explica cómo:

1. En la **boca** se lleva a cabo la digestión inicial de algunos **carbohidratos**, gracias a la función de la enzima amilasa salival, a las proteínas y a los lípidos solo les sucede descomposición química al momento de masticar los alimentos.
2. En el **esófago** pasan los alimentos masticados hacia el estómago.
3. En el **estómago** los carbohidratos no se digieren ya que el pH ácido inactiva la amilasa salival, sin embargo, a las **proteínas** las desnatura el ácido gástrico producido y además produce la enzima pepsina que corta a las proteínas, ayudada por el moco en el estómago. Mientras que a los **lípidos**, la enzima lipasa gástrica divide a los triglicéridos en ácidos grasos libres y diglicéridos, además, la grasa se queda en el estómago de dos a cuatro horas, por lo que su presencia retarda la digestión de otros nutrientes.

4. Dentro del **intestino delgado** se encuentra la enzima amilasa pancreática, la cual divide a los carbohidratos disacáridos para convertirlos en monosacáridos para ser absorbidos por la sangre. Las proteínas estimulan a la hormona llamada colecistocinina o CCK para producir enzimas que serán liberadas en el intestino delgado, su función es dividir los polipéptidos en péptidos y aminoácidos cortos, los cuales serán absorbidos y descompuestos en aminoácidos dentro de las células intestinales. Éstas liberan colecistocinina que sirve para estimular la bilis y a la lipasa que sirven para dividir los triglicéridos y convertirlos en monoglicéridos y ácidos grasos que serán transportados en la sangre en forma de partículas llamadas micelas.
5. 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, como por ejemplo, el hígado produce bilis, la cual almacena en la vesícula biliar para ser transportada al intestino delgado cuando se ingieren lípidos y así ayudar en la digestión. Por otro lado, el páncreas produce enzimas como la tripsina, quimiotripsina y carboxipeptidasa que sirven para dividir las proteínas en aminoácidos, además de que el páncreas produce la lipasa que divide las grasas en monoglicéridos y ácidos grasos y para los carbohidratos el páncreas forma la amilasa pancreática para degradar a los disacáridos en monosacáridos.
6. El **intestino grueso** reabsorbe agua y algunas vitaminas, además, aquí se generan los desechos que el cuerpo no necesita y serán expulsados.



En este momento ya sabes que la alimentación es un acto voluntario en donde, como seres humanos, se tiene la responsabilidad de elegir cada día el qué comer, sin embargo, la nutrición es consecuencia de la alimentación, la cual es un acto involuntario llevado a cabo por nuestro cuerpo. Todas nuestras células trabajan de forma correcta o no dependiendo de lo que consumes. Por lo que te invito a retomar el

buen hábito de no solo comer, si no de nutrir tu cuerpo tomando mejores decisiones alimentarias.

¡Quiero más!

Para saber más sobre la relación entre el mestizaje y la gastronomía en México te recomiendo leer el artículo llamado **Historia y Mestizaje de México a través de su gastronomía culinaria**, en:

http://www.uaemex.mx/Culinaria/cuatro_ne/pdfs/historia_del_mestizaje.pdf

Si deseas conocer sobre la forma como ha evolucionado la forma de alimentación en México te recomiendo leer el artículo llamado **Genética y evolución de la alimentación de la población en México**, en:

<http://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2013/er131f.pdf>

Para conocer un poco más sobre el proceso de transformación de los alimentos, previamente ingeridos, en sustancias más sencillas para ser absorbidos te invito a revisar el video **Erase una vez el cuerpo humano, la digestión**, en:

<https://www.youtube.com/watch?v=L9ZpQMPtLNI>

Mi Reflexión

Como revisaste, la alimentación no es un proceso aislado, te invito a reflexionar sobre lo siguiente: ¿te das tiempo para comer?, ¿disfrutas de compañía agradable en tus comidas?

Si tu respuesta a las preguntas anteriores fue no, es momento de hacer un **alto** y darte tiempo suficiente para este importante momento del día.

Bibliografía

Fornons, D; Aguilar, A. (2014). *Cuerpo, salud y comida: aspectos socioculturales de la nutrición*. España: Editorial UOC. ISBN: 8490640084

Morales, G. J. (2011). *Nutriterapia, salud y longevidad*. España: Ediciones Díaz de Santos. ISBN: 8479788178

Revista el Correo. (1987). *El hombre y lo que come, alimentación y cultura*.

Consultado el 18 de agosto de 2015 en:

<http://unesdoc.unesco.org/images/0007/000731/073178so.pdf>

Wardlaw, Gordon (2010). *Perspectivas en Nutrición*. México: Mc. Graw-Hill, 8ª edición. ISBN: 9701047303

Glosario

Alimento: Órganos, tejidos o secreciones que contienen cantidades apreciables de nutrimentos biodisponibles, cuyo consumo en las cantidades y formas habituales es inocuo, de suficiente disponibilidad, atractivos a los sentidos y seleccionados por alguna cultura.

Alimentación humana: Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena.

Dieta: Conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día. Constituye la unidad de la alimentación. Cabe mencionar que el término no implica un juicio sobre las características de la misma, por lo que para calificarla se deberá agregar el adjetivo correspondiente. (Dieta vegetariana, dieta de reducción, dieta hiposódica, etc.).

Digestión: Conjunto de procesos para que los alimentos ingeridos se transformen en sustancias asimilables para el organismo.

Hidratos de carbono: Compuestos orgánicos integrados por carbono, hidrógeno y oxígeno, que constituyen la principal fuente de energía en la dieta (por gramo aportan aproximadamente 4 kilocalorías). Se recomienda que los hidratos de carbono aporten del 60 al 65 por ciento del total de la energía de la dieta.

Proteínas: Polímero formado por la unión de aminoácidos mediante enlaces peptídicos. Su principal función en la dieta es aportar aminoácidos.

Lípidos: Nombre genérico de un grupo muy amplio de sustancias solubles en disolventes orgánicos y muy poco en agua. Los lípidos pueden tener las siguientes funciones metabólicas: reserva de energía, precursores de hormonas, forman parte de las membranas celulares y algunos son vitaminas liposolubles. Se recomienda que en el adulto el aporte sea alrededor del 25 por ciento del aporte total de energía de la dieta. Los lípidos son la fuente más concentrada de energía ya que proporcionan 9 kcal/g. Las fuentes con mayor contenido de lípidos son: aceites, grasas, margarina, mantequilla, manteca, chicharrón, chorizo, semillas oleaginosas (cacahuete, girasol, cártamo), chocolates, nueces, avellanas y almendras.

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.