

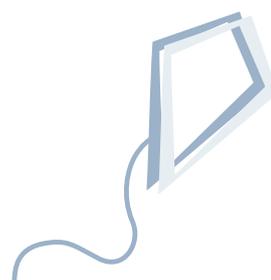


GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN

# NUTRICIÓN

SALUD



 AULA  
MENTOR

[educacion.es](http://educacion.es)



Nipo: 660-08-331-4

Autoría:  
Luz de Santiago Restoy

Edición y maquetación:  
Mónica Garbayo Aragón

Diseño gráfico de portada:  
Lorena Gordo López

# **TEMA 1 - HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN**

## **Objetivos**

- Conocer la importancia de la alimentación en el mantenimiento de la salud.
- Conocer la evolución de las formas de alimentarse a lo largo del tiempo y la importancia de éstas en la vida del ser humano.
- Valorar el hecho alimentario en todas sus dimensiones: Social, económica y cultural.
- Comprender las perspectivas sobre el futuro de la alimentación en el mundo

## **Contenidos**

- Historia de la alimentación: nuestras costumbres y nuestros hábitos.
- Evolución de los hábitos alimentarios.
- La gastronomía Española
- El futuro de la alimentación

## **1. HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN. EVOLUCIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

---

El ser humano, desde sus orígenes, estuvo ligado a los alimentos para poder subsistir

Gran parte de su tiempo lo consumía en aprovisionarse de comida de la forma más rudimentaria y peligrosa, pues sus armas de caza eran muy primitivas y su desconocimiento de las variedades de alimentos le ponían en peligro de envenenamiento.

La experiencia, dolorosa en ocasiones, le llevó a seleccionar lo que podía y no podía comer, y a partir de este conocimiento configuró su dieta, ligada a la producción de vegetales y a las posibilidades de caza del lugar donde vivía.

Las grandes hambres ocasionadas en los períodos de escasez de alimentos, por sequía o agotamiento de especies animales, aguzaron el ingenio de los primeros pobladores de la Tierra, convirtiéndolos primero en cazadores nómadas, luego en pastores, y más tarde en agricultores asentados en poblados.

El alimento fue usado como objeto de intercambio por otros bienes. Constituía un regalo apreciado o un signo de prestigio. La importancia de un jefe se medía por las cabezas de ganado que tenía; las tribus poderosas poseían tierras que producían cosechas abundantes y controlaban zonas de caza que garantizaban carne para su pueblo. La necesidad de asegurar la comida diaria les llevó a crear

todo un conjunto de dioses protectores de las cosechas y a agradecer con ofrendas de frutos selectos los favores que recibían de las divinidades, situando el alimento en el centro de su actividad.

### **1.1. Evolución de los hábitos alimentarios humanos**

La **primera época** de la Humanidad respondía a una economía basada en la recogida de los productos vegetales que la tierra daba de manera silvestre. Estos alimentos se completaban con la captura de pequeños animales y algunos de sus productos: Huevos y miel; además de la caza de especies mayores. **El hombre no era capaz de producir sus propios alimentos.**

En la **segunda etapa**, el ser humano se convierte en **agricultor y ganadero**, cultiva vegetales y domestica y cría animales.

En una **tercera etapa**, la humanidad desarrolla toda clase de técnicas de cultivo, apoyándose en las máquinas y en el uso de la electricidad. **Los alimentos se transforman** y el número de variedades aumenta.

## **2. GASTRONOMÍA ESPAÑOLA**

---

La **gastronomía española** está influenciada por los diferentes pueblos que vivieron en ella a lo largo de los siglos.

### **2.1. Hábitos alimentarios en la España primitiva**

El **centro** de nuestra Península estaba poblado por grupos valientes y sobrios en el vivir y en el comer. Se alimentaban, principalmente, de carne de cabra y tortas cocidas a base de un preparado de bellotas secas y trituradas, que daban como resultado un pan duro y de buena conservación.

Nuestros pueblos **costeros** usaban el pescado en distintas formas, elaborando una pasta de fuerte sabor y alto valor nutritivo; ya conocían las salmueras y las utilizaban como forma de conservar estos alimentos.

En la zona **Sur** de España se producían abundantes cosechas de trigo, y la cerveza, obtenida del grano de cebada, era la bebida más corriente. El aceite se obtenía del olivo silvestre y se utilizaban distintas variedades de uva, elaborando, a partir de ellas, distintos tipos de vino. Nuestro país producía una extensa gama de frutas: higos, cerezas, peras, manzanas, ciruelas...

### **2.2. Evolución de los hábitos alimentarios bajo la influencia de otras culturas**

Los hispanos se beneficiaron de los alimentos nuevos y de las técnicas de preparación y conservación que aportaban los fenicios,

griegos-, cartagineses, romanos, árabes, etc. Nuestra gastronomía ha tenido, además, grandes influencias de las cocinas árabe y judía, completándose con los nuevos alimentos que llegaron a España a partir de los primeros viajes de Cristóbal Colón a América, que permitieron a los españoles disponer de la despensa más variada de Europa.

Por ejemplo, las patatas, tan importantes en nuestra alimentación, fueron traídas de América. Antes de llegar la patata, el principal alimento energético en los guisos españoles eran las castañas.

La gastronomía española tiene mucho que agradecer al buen hacer de los conventos, pues muchas de sus recetas tienen esta procedencia, en especial las relativas a los dulces.

La alimentación en nuestro país ha estado influenciada por diferentes culturas a lo largo de la historia: Fenicios, Griegos, Cartagineses, Romanos, Árabes, Judíos, Culturas hispano-americanas...

### **2.3. Siglos XVII y XVIII**

La cocina española creó preparaciones tan interesantes como la salsa mayonesa, el bizcocho o los hojaldres, que adoptadas y difundidas por Francia se extendieron por toda Europa

### **2.4. La alimentación en la España actual**

La cocina española es, en la actualidad, una de las más apreciadas del mundo. Se han recuperado los platos tradicionales, realizados con las mejores técnicas y partiendo de los alimentos de mayor calidad.

Contribuye al éxito de nuestra cocina el aspecto saludable que se le reconoce a la **dieta Mediterránea**, elaborada con aceite de oliva, rica en legumbres, cereales, ensaladas, frutas y pescados, que protege de las enfermedades cardiovasculares.

Aunque, cada vez se impone más la **cocina rápida** debido al cambio de hábitos en la sociedad. La necesidad de comer fuera de casa al trabajar durante todo el día, favorece que se coma cualquier cosa sin tener en cuenta el equilibrio de la dieta. Además, se dispone de poco tiempo para elaborar los alimentos cuando se llega a casa, recurriendo a productos poco saludables y de rápida elaboración para poder descansar.

Los padres son responsables de enseñar a sus hijos a comer de forma equilibrada, basándose en la dieta Mediterránea, tan típica de nuestro país y tan fácil de elaborar con productos que tenemos tan a mano.

## **RECUERDA**

La alimentación ocupa un lugar central en la vida de los humanos porque es necesaria para mantener su actividad diaria normal y la salud.

La evolución de los estilos de vida de los pueblos ha afectado a las formas de alimentarse, y esta evolución no siempre ha sido favorable a la salud.

La familia es el lugar más adecuado para el desarrollo de buenos hábitos alimentarios. Tiene una gran importancia en la promoción de la salud.

La gastronomía de una región refleja su producción y sus hábitos alimentarios. Es una señal de identidad de un pueblo.

## **3. EL FUTURO DE LA ALIMENTACIÓN**

---

Las expectativas para el futuro de la alimentación varían mucho según el lugar del mundo donde nos encontremos, aunque en general son preocupantes.

Se sospecha que el crecimiento exagerado de la población, la degradación del medio ambiente y el reparto desigual de los alimentos en el mundo, pueden dar lugar a que llegue un momento en que no haya suficiente para todos.

Dividimos la tierra en tres grupos de países, respecto a sus recursos alimentarios:

- Países con recursos suficientes para producir sus propios alimentos. Entre estos se encuentran EEUU, Algunos países Europeos, Canadá, etc...
- Países que no producen suficientes alimentos, pero tienen recursos para comprarlos, como Japón o los países productores de petróleo.
- Países que no pueden producir alimentos, ni tienen recursos para comprarlos, que son los países en vías de desarrollo.

Si en el futuro no queremos llegar a una situación de carencia alimentaria, deberíamos trabajar estos objetivos primordiales.

- Controlar el crecimiento de la población. El crecimiento demográfico es uno de los principales problemas ecológicos de nuestra tierra, ya que no es posible alimentar a tantas personas con los recursos naturales de que disponemos.
- Aumentar la producción de alimentos. Favorecer la agricultura sostenible, respetuosa con el medio ambiente, viable y con repercusiones positivas en la sociedad.

- Respetar el medio ambiente, especialmente el suelo y los recursos hídricos.
- Distribuir mejor los alimentos. En la actualidad los países ricos disponen de la mayor parte de los alimentos, mientras que los países en vías de desarrollo, con una población mucho mayor que aquellos, viven importantes carencias alimentarias.

La desnutrición en los países en vías de desarrollo, y la obesidad en los países desarrollados son los problemas nutricionales que se perfilan como más importantes en el futuro y por eso es urgente la redistribución de los alimentos y el reparto equilibrado de los mismos.

#### **4. TECNOLOGÍA APLICADA A LOS ALIMENTOS**

---

En los últimos años se han desarrollado procedimientos de conservación y transformación de los alimentos muy novedosos. Cuando la tecnología se aplica correctamente, ofrece al consumidor un producto con excelente sabor, color, aroma, consistencia y textura, y total garantía higiénica y nutricional. Pero deben mantenerse unas normas estrictas de control sanitario para evitar complicaciones secundarias a su utilización.

Hoy en día se estudian nuevas tecnologías para producir alimentos utilizando el mínimo suelo, así como técnicas de mejora genética, de utilización de fertilizantes y plaguicidas en la agricultura, que aumentan increíblemente la eficacia en la producción de alimentos y reducen considerablemente los costes, aunque tienen también sus problemas.

Los **plaguicidas** son productos químicos que se utilizan para proteger los cultivos de los insectos, hongos, roedores y malas hierbas. La mayoría de los plaguicidas son tóxicos para los humanos, por lo cual todos los productos alimentarios deben cumplir unas normas de seguridad concretas, que se regulan estrictamente, respecto al uso de plaguicidas y la gestión de los residuos.

La **biotecnología** utiliza técnicas con las que se fabrican productos, se mejoran alimentos vegetales o animales, o se desarrollan microbios específicos para determinados usos. Además de los métodos tradicionales de cría de animales y mejora de productos agrícolas, la biotecnología moderna incluye la investigación, transmisión y modificación de genes para producción de alimentos **transgénicos**. Estos alimentos se diseñan transfiriendo o modificando genes entre diferentes especies, de manera que se consiguen productos con características especiales, más calidad y mayor tiempo de conservación. Por ejemplo, la aplicación de esta técnica para neutralizar el gen responsable del ablandamiento en el tomate. Lo cual ha dado como resultado un producto que tarda más en ablandarse, con lo cual se prolonga el tiempo de conservación en buen estado.

Pero la biotecnología moderna está muy cuestionada en nuestra sociedad, y por eso su utilización está restringida a unos tipos de cultivos concretos.

Los alimentos que proceden de técnicas biotecnológicas disminuyen los costes de producción al conseguirse productos más duraderos y estables, pero crea cierta incertidumbre sobre sus posibles repercusiones sobre la salud humana, por lo cual se desconfía de los mismos.

Los alimentos **ecológicos** son productos cultivados de forma tradicional y rotatoria, en los que se han utilizado abonos animales o vegetales, quitado las malas hierbas a mano y usado sustancias biológicas para combatir las plagas, pero nunca productos químicos o técnicas de biotecnología.

## **TEMA 2 - LA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS**

## **Objetivos**

- Conocer los lugares de abastecimiento de alimentos.
- Comprender las ventajas de la compra estacional
- Valorar la importancia de observación crítica de la publicidad de los alimentos
- Conocer las normas que deben cumplir las etiquetas de los productos alimentarios
- Comprender las principales normas de higiene de los lugares de abastecimiento de alimentos

## **Contenidos**

- Lugares de abastecimiento de alimentos.
- Compra estacional
- Clasificación de los alimentos para su consumo
- Publicidad de los alimentos
- Etiquetado de los productos alimentarios
- Normas de higiene de los lugares de abastecimiento de alimentos

## **1. INTRODUCCIÓN**

---

La compra de alimentos es algo muy importante que condiciona la economía y la salud de una familia y una comunidad.

Hay muchos lugares donde se pueden adquirir los alimentos, y cada uno de ellos tiene unas ventajas y unos inconvenientes que están bastante definidos.

Ante la decisión de compra, hay varios factores que debemos tener en cuenta, como la publicidad, la información que ofrecen las etiquetas de los productos, la forma de presentación o la distribución en el comercio.

Debemos considerara estos factores para conseguir comprar el producto que más se ajuste a nuestras necesidades y de la forma más adecuada a nuestro modo de vida, sin caer en la desinformación y la falta de criterio.

Dependiendo de la periodicidad con que se haga la compra, de las posibilidades de desplazamiento, de la cercanía o de la calidad y características de los productos que se van a adquirir, nos inclinaremos hacia un tipo de comercio u otro de los que vamos a hablar en esta unidad.

## **2. LUGARES DE ABASTECIMIENTO**

---

El consumidor accede a la compra diaria de alimentos en diferentes tipos de lugares: autoservicios, supermercados, hipermercados, tiendas tradicionales, tiendas especializadas, mercados, mercadillos y ferias, venta ambulante o domiciliaria, etc.

### **2.1. Autoservicios y supermercados**

En estos establecimientos no existe la mediación del vendedor, por lo que el consumidor basa su decisión de compra en:

- El aspecto general del producto (color, presentación, aroma...).
- El precio.
- La presión publicitaria (ofertas, regalos, etc.).
- Información escrita que define las ventajas del producto.
- Experiencia propia y recomendaciones de personas que le merecen crédito.
- Valoración de las ventajas del producto frente a otros de precio similar.

### **2.2. Hipermercados**

Suelen promover numerosas ofertas, por lo que se abaratan los costes de las compras que se hacen en cantidad.

Este tipo de centros comerciales, invita a tener una reserva de alimentos en la casa. El consumidor debe valorar su organización familiar y la facilidad de almacenamiento que tiene en la casa, así como la calidad-precio de los productos que se ofrecen.

La compra en estos lugares, así como en los supermercados y autoservicios, exige un cierto control personal para no llenar la cesta de productos superfluos y, además, un buen nivel de información, porque la diversificación de productos (varias marcas de conservas de tomate, pescado enlatado, mermeladas envasadas, pescado en conserva, etc.) hace difícil tomar la mejor decisión.

### **2.3. Tiendas de alimentación**

Se trata de negocios familiares de profesionales del ramo de la alimentación, que a veces durante generaciones han trabajado en este sector. El consumidor debe valorar la relación calidad / precio, la honradez y confianza que le ofrece el comerciante, la higiene general del establecimiento y el respeto a las normas de manipulación de los alimentos.

#### **2.4. Tiendas de alimentos especializados**

Este tipo de tienda ha existido siempre. Actualmente se potencian para la venta de alimentos de mayor calidad o producidos mediante procedimientos artesanos o de oferta limitada, es decir, alimentos difíciles de conseguir.

#### **2.5. Mercadillos y ferias**

En estos lugares se lleva a cabo la venta directa productor-consumidor, que permite a los pequeños agricultores dar salida a muchos de sus productos en el mercado local. A tales efectos, los Ayuntamientos fijan un lugar y un día, y el consumidor acude a comprar alimentos de estación al mejor precio.

El consumidor deberá valorar con cuidado el producto que se le ofrece, exigiendo las mismas cosas que le pediría al mercado tradicional: limpieza, orden, alimentos sin deteriorar, control de peso, etc.

#### **2.6. Plaza, mercado**

Son mercados bajo control sanitario del Municipio, que ofertan en sus distintas plantas, áreas o tiendas una gran variedad de productos. Tienen la ventaja de permitir, como en los supermercados, agrupar las compras, y además con atención directa del vendedor al cliente.

Son una estupenda opción para adquirir productos de temporada y, en general, su higiene es buena y la manipulación suele ser correcta. El precio y la variedad de la oferta pueden ser unos buenos criterios de selección.

### **3. VENTAJAS DE LA COMPRA ESTACIONAL**

---

Consumir los alimentos propios de la estación tiene la ventaja de obtener mejor precio, un sabor más intenso (debido a que se encuentran en el grado justo de maduración) y mayor valor nutritivo.

Una alimentación que siga el ritmo de las estaciones incluye:

- Variedad de productos
- Adaptación del tipo de alimentos a las temperaturas medias (las comidas de menús de invierno o de verano tienen claras diferencias)
- Buen valor nutritivo
- Precio razonable.

Los sistemas de cultivo con invernaderos, la ganadería intensiva, las piscifactorías, así como las granjas especializadas y la producción controlada, han permitido, en parte, que se pierda la

estacionalidad y dispongamos en cualquier momento del año de todo tipo de productos animales y vegetales en los mercados.

Este es un ejemplo de los productos vegetales y las frutas más típicas de cada temporada:

- PRODUCTOS VEGETALES TÍPICOS DE INVIERNO
  - Verduras y hortalizas: *Acelgas, guisantes, alcachofas, coles de Bruselas, coliflor, zanahorias, habas, rábanos, nabos, escarolas, lechugas, berros...*
  - Frutas: *Manzanas, peras, naranjas, plátanos, mandarinas...*
- PRODUCTOS VEGETALES TÍPICOS DE PRIMAVERA
  - Verduras: *cebolletas, ajos tiernos, espárragos trigueros...*
  - Frutas: *fresas, albaricoques...*
- PRODUCTOS VEGETALES TÍPICOS DE VERANO
  - Verduras y hortalizas: *Judías verdes, zanahorias, tomates, pimientos, pepinos, calabacines, cebollas, patatas, remolacha de mesa...*
  - Frutas: *grosellas, cerezas, albaricoques, ciruelas, melocotones (pavías, paraguayas, nectarinas, fresquillas, etc.), sandías, melones, peras, brevas...*
- PRODUCTOS VEGETALES TÍPICOS DE OTOÑO
  - Verduras y hortalizas: *Judías verdes, nabos, setas, berenjenas, repollos...*
  - Frutas: *higos, uvas, membrillos, dátiles, granadas...*
  - *En noviembre: Castañas, boniatos, piñas, chirimoyas y caquis.*

#### **RECUERDA**

Si utilizamos bien los recursos, nuestra alimentación tiene que ser necesariamente equilibrada.

#### **4. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS PARA SU CONSUMO**

¿Por qué se clasifican los alimentos? Sobre todo, para dar una idea al consumidor del precio del mismo. Estas categorías pueden definirse por el tamaño, sabor especial, distribución de la grasa, proporción de músculo, etc.

En el caso de las carnes de 1ª, de 2ª y de 3ª, varía, fundamentalmente, la forma en que deben prepararse para que su consumo