

# Alimentación y Consumo

Guía didáctica sobre  
cómo debemos alimentarnos

**Edita:**

*Concejalía de Educación, Descentralización y Participación Ciudadana*

**Autora:**

*M<sup>a</sup> Fuensanta Nicolás Martínez*

**Colaboradores:**

*Cristobal Carpes Hernández*

*Carmen Rodríguez Fernández*

**Diseño e ilustraciones:**

*Genaro Cánovas González*

**D.L.:** MU-2.287/1999

# Índice

1. El hábito de comer .....	3
2. Desde el descubrimiento del fuego, hasta los alimentos de laboratorio .....	4
3. Para qué nos sirven los alimentos .....	6
4. La Dieta .....	8
5. Conservación de los alimentos .....	10
6. Todos debemos hacer la compra .....	12
7. ¿Se puede aprovechar la basura? .....	15
8. El laboratorio de tu Ayuntamiento .....	17
8.1. Sus utensilios .....	18
8.2. Análisis de alimentos en la Sección de Microbiología .....	20
8.3. Análisis en la Sección de Físico-Química .....	22
8.4. Experimento en el laboratorio de tu colegio .....	24
9. Bibliografía .....	25

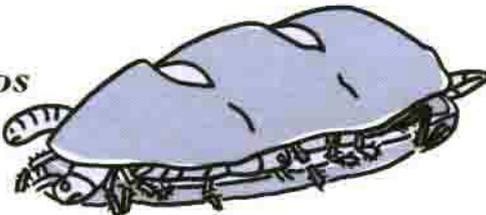
# 1. El hábito de comer

**E**l hombre, como el resto de los seres vivos, necesita una serie de **sustancias nutritivas** para mantener el organismo en estado saludable. A la vez, comer es un acto social que nos sirve para comunicarnos y relacionarnos con otras personas.



**P**ero los hábitos alimentarios varían mucho de unas personas a otras, por ejemplo...

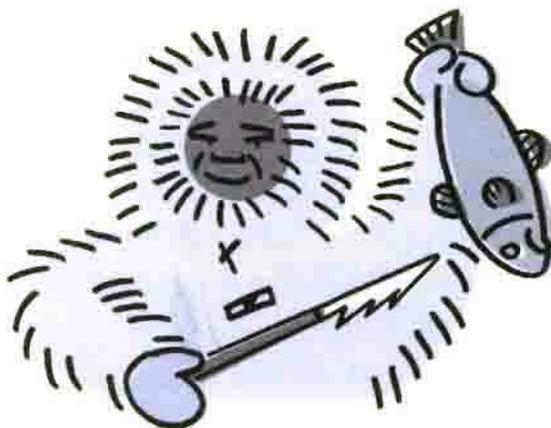
*¿Sabías que en muchos pueblos africanos, los saltamontes*



*y otros insectos forman parte de la dieta habitual?*

**L**os alimentos, desde que se obtienen de las plantas y los animales, hasta que se venden, recorren un largo camino en el que a veces se cometen abusos y fraudes, que repercuten negativamente en nuestra salud.

**P**or ello te propongo trabajar algunos aspectos de la alimentación y el consumo, y como complemento visitar el **LABORATORIO MUNICIPAL** donde os informarán de cómo realizar denuncias sobre fraudes en alimentos, y cómo detectar dichos abusos mediante análisis de laboratorio.



**¡ah!** y no olvides que las actividades de este cuaderno debes realizarlas antes de la visita, excepto el apartado 8 que deberás completarlo cuando vuelvas del laboratorio.

## 2. Desde el descubrimiento del fuego hasta los alimentos

*La Historia de la Alimentación comienza con la historia del hombre, y su medio; dicha evolución ha tenido importantes repercusiones de tipo nutricional.*



### Prehistoria

*En un principio los hombres primitivos, como sus antepasados, los primates se alimentaban de raíces, gusanos, carne en estado crudo y poco masticada. Pero al descubrir **el fuego**, se pasó a una forma de vida más humana ya que se pudieron cocer los alimentos y con ello masticarlos fácilmente, a la vez que se destruían sustancias nocivas para la salud. La aparición del fuego facilitó la vida en grupo.*



### Egipto y Roma

*Iniciaron técnicas de conservación de alimentos, pues lograron conservar alimentos salándolos y secándolos o ahumándolos. Se supone que la primera vez fué casual; algunos alimentos quedaron olvidados en la playa y el agua del mar efectuó la cura.*

### Siglo XV

*Hasta este momento la alimentación tuvo pocas variaciones, pero es en este siglo cuando se descubre América, de donde se traen nuevos productos alimenticios como la patata, tomate, cacao, café, pimientos... La mayoría de estos productos son elementos básicos en nuestra alimentación.*



# Primero del fuego, los de laboratorio

...y ha ido variando, fruto de un ajuste constante a las condiciones del tipo económico y social. Hagamos un recorrido por la historia:

## Mesopotamia

Con la aparición de la agricultura en los valles del Nilo y Mesopotamia, la alimentación se hace más variada, pues incorporan gran cantidad de cereales como el mijo, trigo y cebada.

Los mesopotámicos intentaron evitar la adulteración de los productos sellando los recipientes para garantizar la cantidad y calidad de sus contenidos. Son los precursores de la **Etiqueta**.



## Arabes

Los árabes cultivaron especies tan importantes como el limón o las naranjas ácidas, nuevos condimentos como el azafrán y productos tan importantes como el azúcar.



## Siglos XIX y XX

La alimentación recibe influencias de importantes descubrimientos científicos, con nuevas costumbres alimentarias. Disminuye el consumo de productos naturales, aumentando el consumo de productos manipulados y conservados. Aparecen zonas industrializadas y aumenta el consumo de carne y derivados.

En la huerta del 2.000 habrá una notable variedad de alimentos alterados en laboratorio. La manipulación genética permite obtener verduras resistentes a herbicidas, a las heladas, etc... Este tipo de alimentos tiene seguidores y detractores, aunque ambos reivindican que en la etiqueta figure su condición.

