

## ESTADO DEL ARTE

### HISTORIA DE LA ALIMENTACIÓN DEL SER HUMANO

#### **Michel Montignac**

Hoy en día hay unanimidad entre los historiadores para afirmar que, aunque el ser humano sea omnívoro, ha sido principalmente carnívoro durante varios millones de años. Desde su origen, y hasta comienzos del neolítico hace aproximadamente 10 000 años, los hombres fueron cazadores recolectores nómadas. Las presas de caza constituían la base de su alimentación (proteínas y lípidos); y también consumían bayas (frutas silvestres) o raíces (glúcidos con alto contenido de fibras e índices glicémicos muy bajos). La mayoría de los autores están de acuerdo en afirmar que nuestros antepasados comían también vegetales, accesoriamente (hojas, tallos, brotes) y sin duda también granos silvestres ocasionalmente, legumbres estas que deben clasificarse entre los alimentos con índice glicémico muy bajo. Esto nos da a entender y ayuda a ampliar nuestro conocimiento acerca de cómo ha sido la alimentación desde nuestros antepasados, esto es necesario saberlo para darle una introducción a este tema importante.

---

## LA IMPORTANCIA DEL PROCESAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

Dra. Ruth Pedroza Islas

**Ingeniería de Alimentos**

**Universidad Iberoamericana**

El término “alimentos procesados” se ha venido utilizando recientemente con cierto desdén, sugiriendo que los alimentos procesados son de alguna manera inferiores a sus contrapartes no procesados. Sin embargo hay que considerar que todos los alimentos que consumimos a diario han pasado por algún proceso antes de ser ingeridos. Vale la pena mencionar que el procesamiento de los alimentos data de muchos siglos atrás porque siempre se ha tenido la necesidad de conservar los alimentos o hacerlos más apetecibles o fáciles de comer. Simplemente la cocción se conoce desde hace aproximadamente 2 millones de años y todavía en la prehistoria se conoció la fermentación, el secado y la conservación con sales, lo que permitió que las comunidades primitivas pudieran sobrevivir.

---

## QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

---

La química de alimentos es la rama de la química que estudia los procesos e interacciones existentes entre los componentes biológicos (y no biológicos) que se dan en la industria cuando se manipulan alimentos. Las sustancias biológicas aparecen en algunos alimentos como las carnes y las verduras (y hortalizas), y en bebidas como la leche o la cerveza. Este estudio es muy similar al de la bioquímica desde el punto de vista de los ingredientes principales, como los carbohidratos, las proteínas, los lípidos, etc. Además incluye el análisis de agua, las vitaminas, los minerales, las enzimas, los sabores, y el color.<sup>1</sup> Se estudia principalmente en el procesado de alimentos, y en la nutrición.

(Fennema, O.R., Ed. (1985). *Food Chemistry - Second Edition, Revised and Expanded*. New York: Marcel Dekker, I)