Temario:

Definición de conocimiento....2
Definición de alimentación....2
Definición de ciencia, tecnología y método científico ..3
La ciencia y la tecnología de los alimentos. Algunas notas sobre su desarrollo histórico 4
Evolución de la alimentación. Un poco de historia....4
Breve resumen de la evolución de la alimentación a través de los años 5
¿Y qué pasó en Uruguay? 9
Qué se está presentando hoy en INIA Treinta y Tres 12
Etapas del arroz durante cultivo y procesado.... 12
La calidad del arroz uruguayo.... 12
El arroz en la alimentación 13
La calidad de la carne 14
Cadena de la carne vacuna en Uruguay 15
Otros temas de interés: La ingesta de carnes asegura una mejor calidad de vida.... 16
Día internacional de la carne.... 17
La alimentación es más que el consumo de nutrientes.... 18
Claves para alcanzar una alimentación saludable y placentera 19
Calendario estacional de Frutas y Verduras.... 20
Incorpora verduras y frutas en todas tus comidas 20
Artículo National Geographic 21
Conclusión.... 22
Material consultado.... 23

ALIMENTÁ TU CONOCIMIENTO

Ciencia y Tecnología para todos

Todos los años en el mes de mayo se celebra la ciencia y la tecnología que se desarrollan en Uruguay, a través de diversas actividades para todo público, con el fin de promover el disfrute por el conocimiento y la vocación de futuras generaciones.

Compilado por Olga Alvarez*

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como objetivo mostrar la evolución de la alimentación y su importancia en la vida del ser humano.

Para ello se consideró necesario realizar un recorrido a través de la historia, con el fin de acercarnos a la realidad en nuestras vidas. Se realizó un rápido pasaje por la prehistoria y las distintas edades de la historia, con el fin de entender esa evolución a través de los años, tratando de mostrar cómo influyeron los distintos inventos vinculados directa o indirectamente con la alimentación y asimismo marcar los principales hitos históricos, para tener una referencia más clara en el tiempo.

En este sentido se entendió que la mejor forma de presentar esa evolución era a través de una línea de tiempo, que vinculara las distintas situaciones.

No se intenta presentar una información absoluta, sino entregar algunos elementos que permitan al lector profundizar en el tema y obtener sus propias conclusiones.

Primeramente se presentan ciertas definiciones, consideradas fundamentales a los efectos de este trabajo.

* INIA Treinta y Tres. Mayo 2016.

DEFINICIÓN DE CONOCIMIENTO

El conocimiento es la sumatoria de las representaciones abstractas que se poseen sobre un aspecto de la realidad. En este sentido, el conocimiento es una suerte de "mapa" conceptual que se distingue del "territorio" o realidad. Todos los procesos de aprendizaje a los que una persona se expone durante su vida no son sino un agregar y resignificar las representaciones previas a efectos de que reflejen de un modo más certero cualquier área del universo.

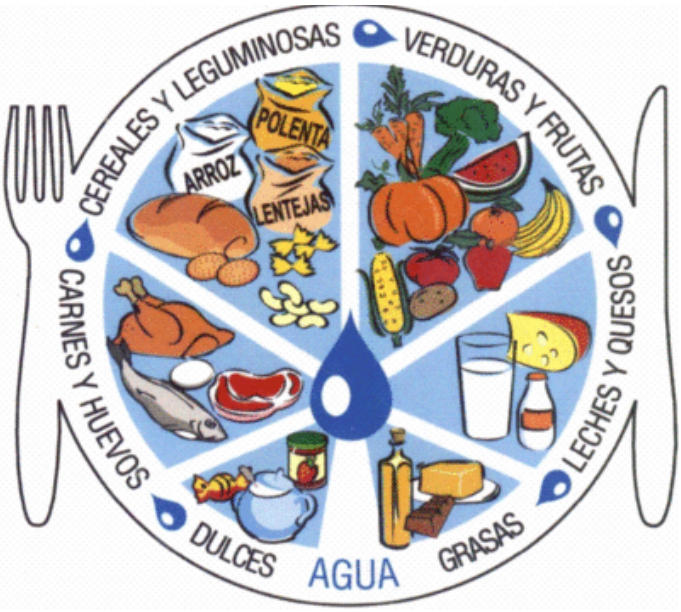
En la actualidad aquel conocimiento más valorado por la sociedad es el llamado "científico", en tanto y en cuanto se supone guarda una cercanía más estrecha con lo representado. Para valorar esta cercanía lo relevante es que puedan hacerse predicciones sobre aquella materia sobre lo que trata el saber. Lo interesante es comprobar que el propio método científico, que es un modo de legitimar un determinado conocimiento, puede ser considerado en sí mismo como un conocimiento. En efecto, las fases que constituyen la elaboración de una teoría y la posterior contrastación se consideran como los procedimientos más pertinentes para elaborar un saber certero, constituyendo este proceso una representación en sí misma.

La disciplina que se encarga de reflexionar sobre el conocimiento y su validación se denomina epistemología. Se remonta a los comienzos de la filosofía y uno de los primeros planteos pueden encontrarse en la obra de Platón. Durante mucho tiempo, el criterio para justificar un determinado conocimiento radicaba en su carácter razonable, es decir, sujeto a las exigencias de la razón. Kant, en su obra *Crítica de la Razón Pura* logra una síntesis en lo que respecta al raciocinio y al empirismo dando importancia a este último y sentando las bases del modo en que evolucionaría la ciencia.

Los procedimientos que hoy validan a un conocimiento pueden variar en el futuro, como ya lo han hecho en el pasado. Como siempre, lo harán para lograr un mayor grado de justeza.

http://www.definicionabc.com/ciencia/conocimiento.php

DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN

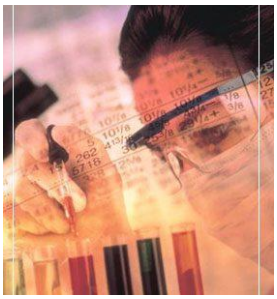


El término alimentación hace referencia al conjunto de acciones que posibilitan la nutrición de los seres vivos de cierto grado de complejidad, en general de los animales, incluido el ser humano. Por lo tanto, no solo comprende la ingestión de los alimentos que contienen los nutrientes necesarios para el normal crecimiento y desarrollo, sino también la selección y la cocción, si se ingieren cocidos. De este modo, alimentación y nutrición son dos conceptos íntimamente relacionados pero no coincidentes, pues el segundo ocurre a nivel celular y depende de procesos fisiológicos involuntarios, como la digestión y la absorción intestinal, mientras que el primero es un proceso voluntario manejado por el propio individuo.

Es importante destacar que el tipo de alimentación que mantiene una persona depende de diversos factores, como disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, y también de necesidades individuales que pueden ser transitorias (p.ej., querer bajar de peso o en un momento dado de la vida) o permanentes por cuestiones de salud (p.ej.: celíacos, diabéticos, etc.). Los alimentos ya transformados en nutrientes nos permiten cubrir las demandas energéticas globales (que van variando a lo largo de la vida), regular los procesos metabólicos, mantener las estructuras corporales y formar nuevas, y prevenir enfermedades. Los principales nutrientes pertenecen a los siguientes grupos químicos: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. El agua también es un nutriente fundamental que solemos olvidar de consumir en la cantidad adecuada.

Fuente: http://concepto.de/alimentacion/#ixzz48S28F0XU

DEFINICIÓN DE CIENCIA[1]



Ciencia es por un lado el proceso mediante el cual se adquiere conocimiento, y por el otro, el cuerpo organizado de conocimiento obtenido a través de este proceso. El proceso es la adquisición sistemática de conocimiento nuevo de un sistema. La adquisición sistemática es generalmente el método científico.

DEFINICIÓN DE TECNOLOGÍA[2]

La palabra tecnología proviene del griego, de la suma de las palabras que significan arte/técnica y tratado. Es el conjunto ordenado de conocimientos y procesos que tienen como objetivo la producción de bienes y servicios, teniendo en cuenta la técnica, la ciencia y los aspectos económicos, sociales y culturales implicados. En su sentido más simple, tecnología es la forma en cómo se combinan la tierra, mano de obra y capital para producir bienes y servicios.

¿QUÉ ES EL MÉTODO CIENTÍFICO? [3]

Podríamos decir que el método científico es el conjunto de estrategias que usan los científicos para desarrollar su función, es decir, hacer ciencia.

El método científico podemos sintetizarlo en los siguientes pasos:

1. Observación: Detectas un problema (enigma, desafío o reto que plantea algún aspecto de la realidad empírica) al observar la naturaleza accidental o intencionadamente. Repites las observaciones para analizarlas y poder separar y desechar los aspectos irrelevantes para el problema. Reúnes todos los datos posibles que incidan en ese problema que te has planteado. Es un proceso de observación sagaz y minuciosa de la naturaleza. Puede ser de forma directa o indirecta usando instrumentos.

2. Hipótesis: una vez recogidos todos los datos elaboras una explicación provisional que describa de la forma más simple posible. Puede ser un enunciado breve, una formulación matemática, etc. Esta sería una primera inducción.

3. Predicción: A partir de la hipótesis realizas predicciones de lo que tendrías que encontrar bajo determinadas condiciones en el caso de que fuera cierta. Las predicciones pueden hacer referencia a un fenómeno o dato que tengas que encontrar y se refieren al futuro (resultado de un experimento, observación del movimiento de un cuerpo celeste) o que haga referencia al pasado enunciado de forma "si la hipótesis H es cierta, entonces tendrá que ocurrir el suceso X o tendremos que en contra el hecho Y"

4. Verificación: Vemos lo que ocurre en posteriores observaciones. Para ello sometes a prueba (contrastas) tus predicciones en base a posteriores observaciones o experimentos. Nos ponemos a buscar si el hecho Y es efectivamente cierto que se presenta en la realidad o si el proceso X ocurre o puede ser causado.

5. Replicación: En este momento estamos otra vez en un proceso de inducción porque después de producir más observaciones revisamos nuestra hipótesis inicial. Rechazas, modificas o mantienes tu hipótesis en base a los resultados volviendo al punto 3: las predicciones. Asimismo este proceso es público y se da a conocer (es público) para que otros puedan duplicarlo. Si nuestras predicciones se cumplen, nuestra hipótesis se refuerza. Tras ser repetidamente contrastada con éxito por diversos grupos de científicos, nuestra hipótesis pasa a ser una Teoría científica. A partir de ese momento podemos intentar ampliar nuestra teoría para que pueda abarcar más fenómenos naturales

1 Extraído de: http://monografias.interbusca.com/ciencia-y-tecnologia/definicion-tecnologia.html
2 http://monografias.interbusca.com/ciencia-y-tecnologia/
3 información de http//deísmo//España.es/metodocientifico.htm; http://www.compilaciones.com/metodo/metodo-cientifico.html

LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS. ALGUNAS NOTAS SOBRE SU DESARROLLO HISTÓRICO[4]

Según las definiciones ya clásicas del Institute of Food Technologists de Gran Bretaña, la Ciencia de los Alimentos es la disciplina que utiliza las ciencias biológicas, físicas, químicas y la ingeniería para el estudio de la naturaleza de los alimentos, las causas de su alteración y los principios en que descansa el procesado de los alimentos, mientras que la Tecnología de los Alimentos es la aplicación de la ciencia de los alimentos para la selección, conservación, transformación, envasado, distribución y uso de alimentos nutritivos y seguros. En las propias definiciones se destacan tanto su carácter multidisciplinario como la interrelación entre Ciencia y Tecnología.

El análisis de su historia, aunque somero, permite ver como se entrelazan los avances en las ciencias básicas, especialmente en bioquímica, y en la ingeniería para permitir su desarrollo. Es más, en muchos casos el desarrollo o la expansión de un proceso de tecnología alimentaria depende de progresos en otras áreas aparentemente tan alejadas como la metalurgia, la fabricación de vidrio o los avances en la industria de los plásticos.

La Tecnología de los Alimentos en sentido amplio, considerada como un conjunto de operaciones más o menos estructuradas destinadas a la modificación de las propiedades de los alimentos, tiene su origen en el descubrimiento del fuego. Con él se pudo modificar el aroma y la textura de los alimentos cocinados, introduciendo a la vez un principio de tratamiento antimicrobiano y de conservación. Posteriormente, en el Neolítico, la aparición de la agricultura y de la ganadería permitió contar con un suministro relativamente estable de materia prima, y dio lugar, probablemente por métodos de ensayo y error, a gran parte de los sistemas de procesado de los alimentos que aún utilizamos. Los avances más o menos simultáneos en otras tecnologías, particularmente la introducción de recipientes de cerámica, permitió tanto la cocción como la conservación en condiciones mucho mejores.

En los primeros registros históricos, en especial en los correspondientes a la civilizaciones mesopotámicas y egipcias, y en sus obras de arte, nos encontramos con que alimentos elaborados como el pan, vino, cerveza, aceite, vinagre y queso estaban ya disponibles varios milenios antes de nuestra era.

También se utilizaban tecnologías como el secado, la cocción, la conservación con sal, etc. Esto implica que, aunque con una base empírica, ya se utilizaban tecnologías basadas en el calor, la reducción de la actividad de agua, los enzimas y los microorganismos.

[4] Extractado de: Miguel Calvo Rebollar
Tecnología de los Alimentos. Departamento de producción Animal y Ciencia de los Alimentos.
Facultad de Veterinaria. Miguel Servet, 177. 50013 Zaragoza.

EVOLUCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN. UN POCO DE HISTORIA

El procesado de los alimentos ha dependido desde su origen del desarrollo de los medios materiales, teniendo su origen en el descubrimiento del fuego, pasando luego por todo el conocimiento científico. Así se encuentra desde el desarrollo de la cocción, cuando se dispuso de vasijas de cerámica en el Neolítico a los nuevos sistemas de procesado y envasado.

También ha dependido, en su desarrollo estructurado como ciencia y tecnología de los alimentos, del desarrollo alcanzado por distintas disciplinas, como la química, la microbiología, la bioquímica, etc.

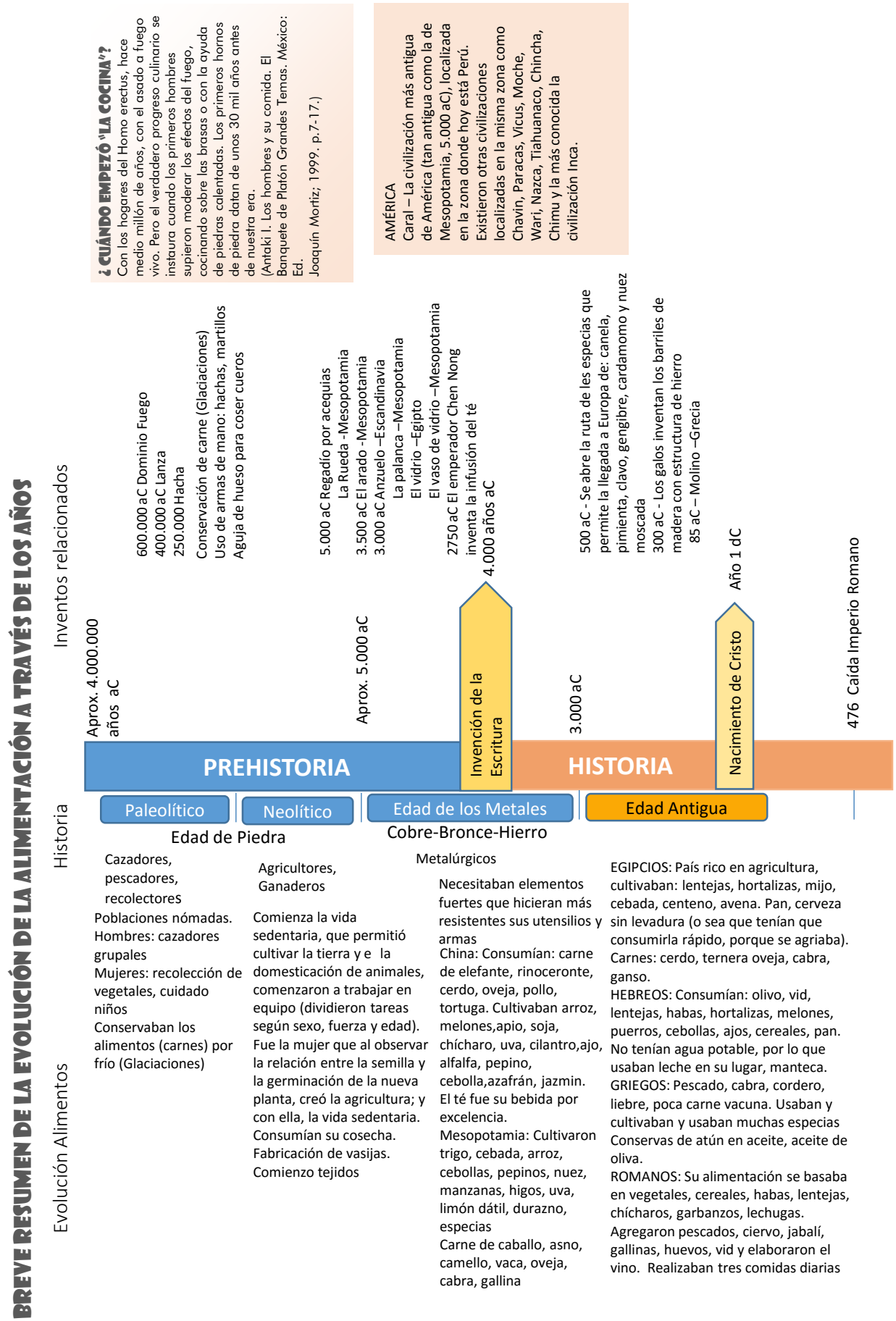
Esta dependencia, junto con la resistencia de los consumidores de todas las épocas a modificar un hábito tan importante como es la comida, ha producido un desarrollo de la ciencia y la tecnología de los alimentos, el cual ha sido tremendamente influenciado por los grandes descubrimientos en materia científica, sumado a los tremendos cambios tecnológicos de finales del siglo XX.

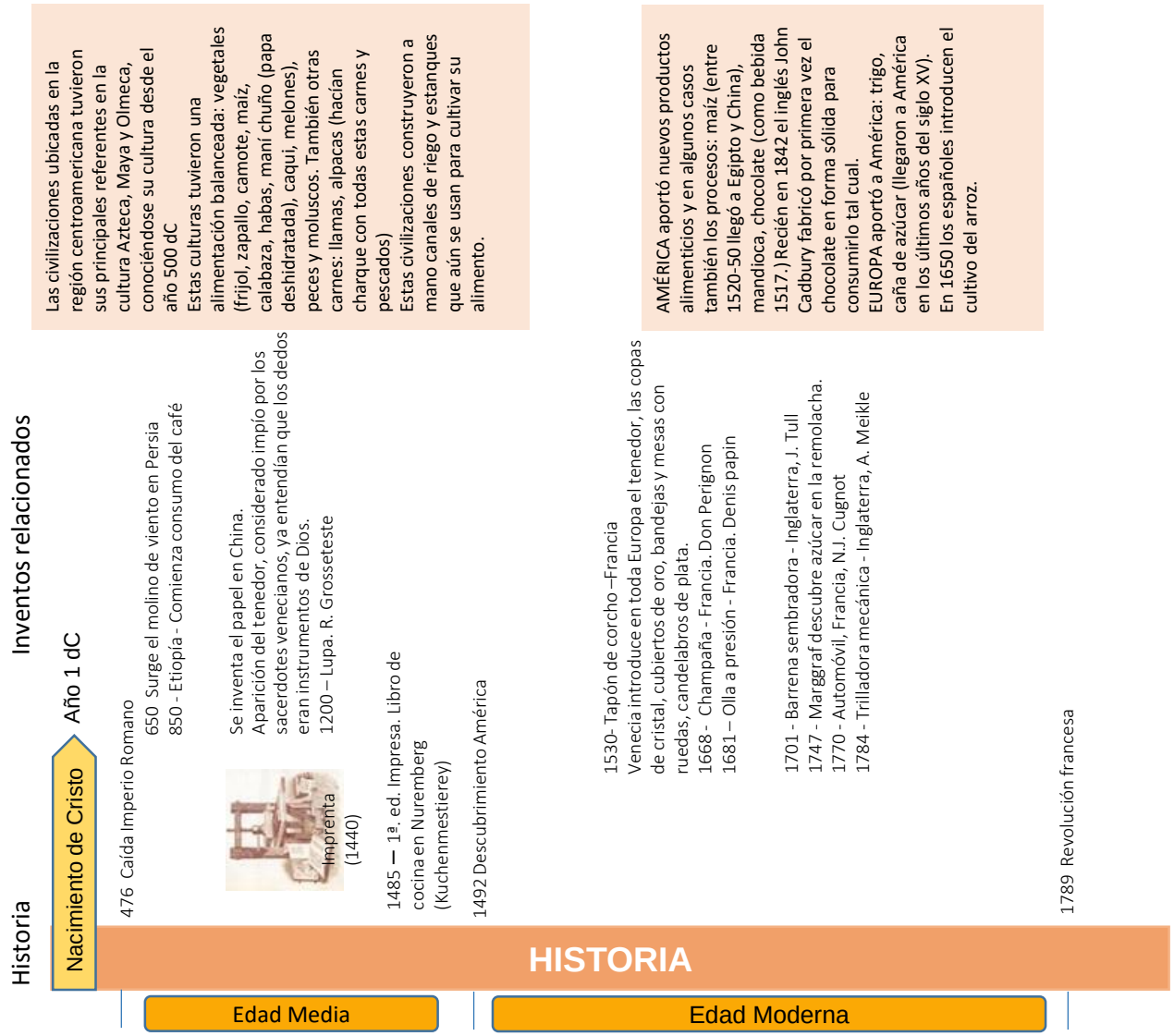
¿SABÍAS QUE....?

La Edad Contemporánea se inició en el siglo XVIII durante el estallido de la Revolución Francesa, en este periodo la filosofía dio una valorización a la ciencia y extendió su método científico a otras disciplinas, presentando características positivistas, como el completo desprecio por todo lo que estuviera alejado de la experiencia sensible y concreta. La supervaloración de las ciencias como modelo supremo del saber y preocupación exclusiva de estudiar apenas aquello que puede ser útil para el hombre. Los hombres confirmaron sus ideas comparándolas con la realidad concreta, con la experiencia sensorial. El hombre abandona las consideraciones de las causas y los por qué los fenómenos ocurren y pasa a analizar los procesos, las leyes bajo las cuales estos fenómenos ocurren.

Historia Universal.com
Luis Portillo. 2010

A continuación se presenta una línea de tiempo, con la evolución de la alimentación a través de los años.


BREVE RESUMEN DE LA EVOLUCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN A TRAVÉS DE LOS AÑOS
¿ CUÁNDO EMPEZÓ "LA COCINA"?
Con los hogares del Homo erectus, hace medio millón de años, con el asado a fuego vivo. Pero el verdadero progreso culinario se instaura cuando los primeros hombres supieron moderar los efectos del fuego, cocinando sobre las brasas o con la ayuda de piedras calentadas. Los primeros hornos de piedra datan de unos 30 mil años antes de nuestra era.
(Antaki I. Los hombres y su comida. El Banquete de Platón Grandes Temas. México: Ed. Joaquín Mortiz; 1999. p.7-17.)
AMÉRICA
Caral – La civilización más antigua de América (tan antigua como la de Mesopotamia, 5.000 aC), localizada en la zona donde hoy está Perú. Existieron otras civilizaciones localizadas en la misma zona como Chavín, Paracas, Vicus, Moche, Wari, Nazca, Tiahuanaco, Chincha, Chimu y la más conocida la civilización Inca.
Historia
Inventos relacionados
Evolución Alimentos
Aprox. 4.000.000 años aC
600.000 aC Dominio Fuego
400.000 aC Lanza
250.000 Hacha
Conservación de carne (Glaciaciones)
Uso de armas de mano: hachas, martillos
Aguja de hueso para coser cueros
Aprox. 5.000 aC
5.000 aC Regadío por acequias
La Rueda -Mesopotamia
3.500 aC El arado -Mesopotamia
3.000 aC Anzuelo –Escandinavia
La palanca –Mesopotamia
El vidrio –Egipto
El vaso de vidrio –Mesopotamia
2750 aC El emperador Chen Nong inventa la infusión del té
4.000 años aC
Invención de la Escritura
3.000 aC
500 aC - Se abre la ruta de les especias que permite la llegada a Europa de: canela, pimienta, clavo, gengibre, cardamomo y nuez moscada
300 aC - Los galos inventan los barriles de madera con estructura de hierro
85 aC – Molino –Grecia
Año 1 dC
Nacimiento de Cristo
476 Caída Imperio Romano
PREHISTORIA
HISTORIA
Paleolítico
Neolítico
Edad de los Metales
Edad Antigua
Edad de Piedra
Cobre-Bronce-Hierro
Cazadores, pescadores, recolectores
Poblaciones nómadas.
Hombres: cazadores grupales
Mujeres: recolección de vegetales, cuidado niños
Conservaban los alimentos (carnes) por frío (Glaciaciones)
Agricultores, Ganaderos
Comienza la vida sedentaria, que permitió cultivar la tierra y e la domesticación de animales, comenzaron a trabajar en equipo (dividieron tareas según sexo, fuerza y edad).
Fue la mujer que al observar la relación entre la semilla y la germinación de la nueva planta, creó la agricultura; y con ella, la vida sedentaria.
Consumían su cosecha.
Fabricación de vasijas.
Comienzo tejidos
Metalúrgicos
Necesitaban elementos fuertes que hicieran más resistentes sus utensilios y armas
China: Consumían: carne de elefante, rinoceronte, cerdo, oveja, pollo, tortuga. Cultivaban arroz, melones,apio, soja, chícharo, uva, cilantro,ajo, alfalfa, pepino, cebolla,azafrán, jazmin.
El té fue su bebida por excelencia.
Mesopotamia: Cultivaron trigo, cebada, arroz, cebollas, pepinos, nuez, manzanas, higos, uva, limón dátil, durazno, especias
Carne de caballo, asno, camello, vaca, oveja, cabra, gallina
EGIPCIOS: País rico en agricultura, cultivaban: lentejas, hortalizas, mijo, cebada, centeno, avena. Pan, cerveza sin levadura (o sea que tenían que consumirla rápido, porque se agriaba).
Carnes: cerdo, ternera oveja, cabra, ganso.
HEBREOS: Consumían: olivo, vid, lentejas, habas, hortalizas, melones, puerros, cebollas, ajos, cereales, pan.
No tenían agua potable, por lo que usaban leche en su lugar, manteca.
GRIEGOS: Pescado, cabra, cordero, liebre, poca carne vacuna. Usaban y cultivaban y usaban muchas especias
Conservas de atún en aceite, aceite de oliva.
ROMANOS: Su alimentación se basaba en vegetales, cereales, habas, lentejas, chícharos, garbanzos, lechugas.
Agregaron pescados, ciervo, jabalí, gallinas, huevos, vid y elaboraron el vino. Realizaban tres comidas diarias



Evolución Alimentos

Consumían: carne de asno, cerdo, ciervos, jabalíes, gallinas, ocas pavo real (exclusivo del emperador).Frutos secos: almendras, pasas, piñones, nueces, higos.
Importaban especias del Oriente.
Destilación del alcohol.
Producción industrial de vino, cerveza. Procedente de Oriente: gallinas, huevos.
Conservación de alimento usando sal. Con la aparición de la imprenta, clave para el saber humano, se imprimieron los primeros libros sobre alimentos y de cocina.

Destacó por el adelanto material e intelectual. Grandes avances científicos y tecnológicos, grandes descubrimientos geográficos. Renacimiento: Desarrollo cultural, florecimiento de artes y letras en Europa occidental, reformas religiosas, grandes monarquías.
Alimentos comunes: aceites, vinos, porotos alubias, carnes de pato, jabalí, pollos, frutos como ciruelas, cerezas, peras, manzanas, membrillos, melón.
Se preparaban comidas más elaboradas como el hojaldre, pastelones de carne rellenos de carne de oca, perdiz, lengua de buey, puddings de arroz, pastel de manzana, dulces y helados. La salsa bechamel y la crema chantilly son de esta época.
En cambio la comida por excelencia de la clase popular europea era la sopa y su acompañamiento: el cocido. Consumía muy poca carne, generalmente en fiestas especiales. La carne más usada era la de ave de corral o la de cerdo (animal preferido por la facilidad que presentaba su conservación, sacrificaban un único ejemplar al año y su carne se salaba, se embutía o se secaba, lo que permitía disponer de este aporte proteico por varios meses). El 60% de su alimentación era el pan (siempre de aspecto negro, pues no eran de harina de trigo) acompañado de tocino, cebolla, ajo, aceite.

Historia

Inventos relacionados

1802 - Cocina a gas- Austria. Zwinzler
1802 - Fábrica de azúcar extraída de la remolacha. Alemania. Achard (discípulo de Marggraf)
1803 - Locomotora de vapor. Inglaterra. R.Trevithick)
1803 - Conservación de alimentos. Francia. Nicolas Appert
1811 - 1ª fábrica alimentos enlatados. Inglaterra. Donkin y May
1814 - Locomotora ferroviaria. Inglaterra. G.Stephenson
1822 - Comercialización sardinas en aceite enlatadas. Francia.J.Moulin
1831 - Fósforos - Francia. Ch. Sauria
1838 - Cosechadora. Varios
1839 - Bicicleta - Inglaterra.
1840. Justus Liebig, descubre la función que cumplen los carbohidratos (azúcares), las grasas (de ácidos grasos) y las proteínas (aminoácidos) en la nutrición.
1849 - Se conoce la leche condensada E.N. Horsford, USA
1851 - Primeros modelos de refrigerador. John Gorrie
1882 - Louis Pasteur – Proceso de Pasteurización
1855 - Abrelatas. Inglaterra – R. Yates
1860 - Pasteurización. Francia. L. Pasteur, publica su 1er libro sobre el tema
1861 - Horno eléctrico – Inglaterra. W. Siemens
1865 - Rotativa – Varios
1870 - Frigorífico. Francia. C. Claude
1871 - Margarina. Francia, H. Mege-Mouriés
1872 - Chicle. T. Adams
1879 - Lamparita eléctrica – T. Edison
1891 - Cocina eléctrica. Carpenter Electric Campani
1892 - Se patentó el tapón corona
1911 - Aire Acondicionado – W Carrier
1912 - Se descubre el acero inoxidable (decisivo en la industria alimentaria)
1912 - Lavavajilla
1913 - Refrigerador eléctrico casero
1915 - Vidrio termorresistente (Pyrex Corning Glass Works)
1916 - Batidora. H. Johnson
1921 - Licuadora. S. Poplawski
1924 - Celofán. Du Pont. Posteriormente comercializará PVC y otros plásticos
1937 - Café instantáneo (Nescafé)
1939 - Congelador
1945 - Microondas. P. Spencer
1946 - Café express. Italia. A. Gaggia
1957 - Comienza el uso del aluminio en la fabricación de latas-1960 abre-fácil
1991 - Alimentos en conserva autocalentables
1992 - El departamento de agricultura de los Estados Unidos, introduce la pirámide alimentaria.

1789 Revolución francesa

1845- 1ª Rev. Industrial

Energía: Vapor, carbón
1er. Motor a vapor (T.Newcomen, 1712)
Locomotora (G. Stephenson)
Locomotora a vapor (Stephenson, 1830)

1850- 2ª Rev. Industrial

Energía: Petróleo, electricidad
1er motor diesel (R. Diesel, 1894)
Automóvil (K. Benz,1879)
Avión (Hnos. Wrigth, 1903)
Lamparilla eléctrica (T.A.Edison, 1879)
Telégrafo (S. Morse, 1837)
Teléfono (G. Bell, 1876)
Radio. 1a radiodifusión de audio de la historia. (1906).

1914-18. 1ª Guerra Mundial

1931 – Inglaterra. Nacimiento oficial de la Ciencia y Tecnología de los Alimentos como disciplina científica.
1935 - Microscopio electrónico (Alemania)

1939-45. 2ª Guerra Mundial

1949 - Avión a chorro. Francia. R.Leduc
1985 - Internet

HISTORIA

Edad Contemporánea

Evolución Alimentos

Justus von Liebig, profesor de la Univ. De Giessen (Alemania) entre 1824 y 1852 trabajó en distintos aspectos de la química orgánica, especialmente su relación con la fisiología, los alimentos y la agricultura. Uno de sus aportes básicos fue la clasificación de los componentes de los alimentos en grasas, carbohidratos y proteínas, distinguiendo sus distintas funciones en el organismo. En 1844 publicó "Cartas sobre la química", que se difundieron por todo el mundo, traducidas a varios idiomas. Liebig hizo un gran énfasis en el valor nutritivo de las proteínas de la carne, y ante las dificultades del transporte en su época, inventó un método para obtener un "extracto" que fuera fácil de conservar. Previo acuerdo con Liebig, Georg Giebert, un ingeniero inglés puso en marcha en 1862 una fábrica de este "extracto de carne Liebig" en Fray Bentos, Uruguay.

1886 J. Pemberton inventa la fórmula de la Coca-Cola
1875 – Carl von Linde inventó una máquina de refrigeración con compresor de amoníaco movido por una máquina de vapor. A partir de ahí se empezó a cruzar el Atlántico con carnes congeladas desde Sudamérica. Desde 1881 también se transportaba mantequilla y queso desde Australia a G. Bretaña.
1912 – 1er local de comida rápida
1972 – 1ª hamburguesa McDonald's

1879 – C. lFalhberg, que trabajaba en la J. Hopkins Univ. descubrió accidentalmente el sabor extremadamente dulce de un compuesto al que, decidió llamar "saccharin". Era el primer sustituto del azúcar, (en principio se usó sólo en épocas de escasez 1ª guerra Mundial) y después en alimentos dulces bajos en calorías.

¿SABÍAS QUE...?
Se afirma que los cambios sociales, y en particular los experimentados en el modo de alimentarse, han sido mayores en los últimos 50 años que en los siglos anteriores. Por otro lado, los avances socioeconómicos, y los cambios técnicos ocurridos en todos los puntos de la cadena de producción de alimentos (agricultura, ganadería, producción, almacenamiento, tecnología, comercialización, comunicación…) han difundido y puesto al alcance de la gente aparatos eléctricos, productos y modos de consumo impensables en el siglo pasado (hornos microondas, alimentos precocinados, ultracongelados, comidas realizadas en régimen de restauración colectiva, etc.).

Los alimentos congelados se popularizaron en Europa a partir de 1950, con el establecimiento de las cadenas de frío necesarias para su distribución a pequeña escala, hasta el consumidor final.

Después de terminada la 2ª. Guerra Mundial, la empresa sueca TetraPak comenzó a desarrollar un concepto nuevo en envasado, mediante la formación in situ de envases de cartón, recubierto de plástico, y posteriormente también con una hoja de aluminio unida al cartón. En 1951 presentó el primer envase de este tipo, de forma tetraédrica. El envase prismático y su combinación con máquinas para el envasado aséptico se empezó a utilizar en 1969, utilizándose sobre todo en envases del sector lechero. Posteriormente se extendió prácticamente a todos los productos líquidos, hasta el vino. En general, se considera que el procesado y envasado aséptico ha sido el avance más importante en tecnología de los alimentos en los últimos 50 años.

En los últimos años, la informática y la biotecnología han condicionado el desarrollo de muchas industrias, entre ellas la alimentaria, y es de esperar que en el futuro sigan influyendo notablemente. El uso de los microprocesadores ha permitido a la industria alimentaria automatizar en muchos casos el proceso de elaboración, desde la recepción de materia prima hasta el envasado, almacenamiento y distribución del producto. Por otra parte, la introducción de internet, ha representado también cambios notables en la transmisión de la información, también, naturalmente, sobre alimentos y su procesado.

La industria alimentaria está desarrollando actualmente nuevos procesos para elaborar alimentos destinados a grupos de población con necesidades especiales, como por ejemplo alimentos animales con menos colesterol, leches sin lactosa, cereales con hierro o leches enriquecidas con vitamina A y D. También se están desarrollando "alimentos funcionales", con propiedades especiales en la protección de la salud, a partir del conocimiento de los efectos fisiológicos de componentes como la fibra, las distintas familias de ácidos grasos insaturados, algunas proteínas, o componentes no nutritivos como los flavonoides, presentes en muchos vegetales. Sin embargo, queda aún mucho por saber en estos campos, y muchos de los supuestos efectos son por el momento, poco más que operaciones de marketing.

Extractado de: Miguel Calvo Rebollar
Tecnología de los Alimentos. Departamento de producción Animal y Ciencia de los Alimentos.
Facultad de Veterinaria. Miguel Servet, 177. 50013 Zaragoza.

CURIOSIDADES

Justus Von Liebig (1803 – 1873)
En 1865 comenzó a fabricar en Uruguay (Fray Bentos) el extracto de carne (Liebig´s Extract of Meat Company, luego Frigorífico Anglo del Uruguay) para mejorar la alimentación de pobres y enfermos y especialmente para alimentar a la hija de un amigo que sufría de anemia.

La publicidad decía: *El extracto de carne Liebig es un caldo concentrado o pura esencia de carne obtenida mediante cocción y evaporación. Para preparar una libra de este extracto se emplean 34 libras de carne magra ó 45 libras de carne con huesos y grasa. No se le añade ninguna sustancia extraña.*

Aunque no se cumplieron las expectativas en cuanto a su comercialización a nivel mundial, este extracto de carne tuvo éxito como base de caldos y como potenciador de sabor para sopas y salsas.

El comerciante de cereales suizo Jules Maggi había lanzado al mercado, en 1883, las primeras "tabletas de sopa", hechas a base de legumbres molidas sazonadas con hierbas y sal. En 1887 consiguió desarrollar el condimento Maggi, exclusivamente vegetal, que cumplía el mismo cometido que el extracto de carne Liebig pero era mucho más económico. El tercero que se impuso en el mercado, en la misma época y con productos parecidos fue Carl Heinrich Knorr.
En 1876, Charles Tellier , en el puerto de El Havre, equipa el navío El Frigorífico con aparatos de refrigeración en los que almacena 10 bueyes, 12 corderos, 2 terneros y 50 gallinas faenados y parte rumbo a Montevideo en un viaje que le llevara tres meses y medio donde se realizó un banquete con los animales transportados, el resultado fue excelente. Más tarde realizó una excursión similar a Buenos Aires con el mismo resultado; tras lo cual Uruguay y Argentina comenzaron a exportar a Europa carne refrigerada en grandes cantidades.

Leonardo Da Vinci (1452-1519) que se destacó como pintor, escultor, músico, ingeniero, arquitecto, físico, matemático, filósofo y, aunque no tan conocido este aspecto, también como gastrónomo. Su gran afán de conocimientos y sus continuos traslados debido a la situación política, lo obligaron en algunos casos a desempeñarse como Maestro de Banquetes al servicio de nobles de la época, lo que permitió que se conocieran sus *"Apuntes de Cocina"*, donde se destacan, por ejemplo:

"Máquinas que todavía debo construir para agregar a mi cocina:
Para cortar en cubos un cerdo
Para desplumar patos
Para prensar una oveja
Para hacer puré
Para moler cerdo
Tapas para las ollas
Cada vez que se lleva una olla al fuego se la debe cubrir con un paño mojado, que debe cambiarse frecuentemente para evitar que se mezcle el humo con lo que la olla contiene y altere el sabor. Desde hace cientos de años que esto es así. Bien, ahora me pregunto….¿ No podría inventarse para las ollas una cobertura permanente, que fuese tan indestructible como ella, se hallare siempre al alcance de la mano y no fuese necesario cambiar a cada rato? Haré un diseño…."

Publicado en: http://historiasdelagastronomia.blogspot.com.uy/2014/05/historia-de-la-alimentacion-breve.html

¿Y QUÉ PASÓ EN URUGUAY?

LA PREHISTORIA

La Prehistoria en el Uruguay es un tema en plena revisión. A partir del contacto con los europeos en el siglo XVI, nuestro territorio comenzó a aparecer en el registro escrito, a través de relatos de europeos o en la cartografía.

Esta historia fue precedida por más de 10.000 años de Prehistoria durante la cual diferentes pueblos desarrollaron su cultura en nuestro territorio.

Eran grupos de hombres cazadores, similar a la primera etapa del Paleolítico.

El paisaje era distinto al actual: El nivel del mar había descendido. Había una amplia planicie atravesada por un gran río donde confluían las aguas de los ríos Paraná y Uruguay salpicado de dunas y lagunas.
El Río Uruguay, corría en el norte con apenas 20 metros de ancho, en un amplio valle. Vientos helados cruzaban los suelos apenas cubiertos por arbustos y duras plantas.

Posteriormente el paisaje en el Estuario del Río de la Plata vuelve a cambiar. Se eleva la temperatura y la humedad, y se desarrolla un nuevo ecosistema. Se eleva el nivel marino, por lo tanto aparecen las praderas, montes en los ríos, palmares, bañados y costas marinas.

Se extingue la megafauna y aparecen los antecesores de la fauna actual, como son los carpinchos, cérvidos y especies de menor porte.

Los habitantes cazaban, pescaban y se han encontrado indicios de cultivos: maíz, calabaza y porotos.

Hay dificultades para saber cómo eran los pobladores prehistóricos de nuestro territorio. Los restos óseos están en mal estado o son atribuidos a períodos recientes.

La licenciada Mónica Sans clasifica en 2 a los grupos de indígenas de nuestro territorio, según las culturas y rasgos físicos diferentes en áreas geográficas distintas:
Los indígenas del Oeste: Se encontraban alrededor de los ríos Uruguay y Negro, con características similares a los del Paraná y la Mesopotamia argentina. Las alturas oscilaban entre 1.65 m para las mujeres y 1.70 m para los hombres. Con escasas caries, lo que demuestra una dieta basada en la caza. También presentan fracturas en los huesos largos por las actividades grupales.
Los indígenas del Este: Se ubicaban en los alrededores de Rocha, Treinta y Tres y el Sudeste de Brasil. Fueron los constructores de los llamados "Cerritos de indios". Tenían una estatura de unos: 1.57 m para las mujeres y 1.67 m para los hombres. No presentaban fracturas o traumatismos, pero tienen mayor porcentaje de caries, seguramente debido al consumo del fruto de la palmera Butía (coquito).

Con la llegada de los europeos, la cultura material de estos pueblos entra en crisis aculturándose y extinguiéndose sus formas puras. Descendientes de éstos viven actualmente.

Fuente: www.rau.edu.uy/uruguay/

¿Y QUÉ PASÓ EN URUGUAY?

HISTORIA - URUGUAY

Evolución

Historia

	Eventos relacionados
1516 Descubrimiento del Río de la Plata	1728 Se otorgan tierras para ser explotadas como "suertes de estancias". Se instalan alrededor de Montevideo, Pando y Solís Chico. La ganadería constituye la principal fuente de riqueza.
1611 y 1617. Hernando Arias de Saavedra (Hernandarias) introduce ganado equino y vacuno en territorio uruguayo. Un siglo más tarde se introdujo el ganado ovino.	1778 el Reglamento de Libre Comercio influye en el avance de nuevas técnicas de explotación del ganado, aprovechando no sólo el cuero, también carne, sebo y astas 1781. Se instala el 1er Saladero en la zona del actual departamento de Colonia 1798. Comienza a funcionar el 1er Matadero, en Montevideo (en el cruce de las actuales calles Uruguay y Rondeau).
1724. Fundación de Montevideo	Mediados siglo XVII comienzan plantaciones de vid, olivo y nogal.
1815 Reglamento de Tierras de José G. Artigas, reparte territorio entre patriotas	Fines del siglo XVIII comienza la industria del charque en la zona de La Charqueada, convirtiéndose en uno de los principales saladeros de la zona Este, fundándose el pueblo en abril de 1914.
1825. Declaratoria de Independencia	A principios del siglo XIX se comenzó a procesar la carne para exportarla como tasajo o charque. Este consistía en carne deshidratada y salada para su mejor conservación. Esta actividad se realizaba en establecimientos conocidos como saladeros. Los saladeros se encontraban en las proximidades de Montevideo. La grasa y el sebo eran otros productos que se comenzaron a explotar a partir de los vacunos.
1830. Primera Constitución de Uruguay	1836 a 1843. Las existencias bovinas y ovinas experimentan una notable expansión, aumentando a 24 el número de saladeros. Los principales rubros de exportación son: cuero, lanas y tasajo.
1852. Primer Censo Agropecuario	1862. Previo acuerdo con Liebig, Georg Giebert, un ingeniero inglés puso en marcha en 1862 fábrica de este "extracto de carne Liebig" en F. Bentos, Uruguay.
1876. El barco Le Frigorifique llega al R. de la Plata. A partir de ahí comienza la exportación de carne refrigerada al exterior Las exportaciones uruguayas crecieron durante las dos guerras mundiales.	1874 Vinos. Introducción cepas Tannat (P. Harriague) y Folle Noir (F. Vidiella), de origen francés, lo que cambia el perfil de la industria vitivinícola en Uruguay. El Tannat le permite hoy al país ser reconocido por la calidad de sus vinos. 1903 Ley de protección de fabricación de helados, tejidos, vinos y fósforos
1901. Circula el 1er automóvil en Montevideo	1904 1er frigorífico. 1911 Creación UTE
1932 se aprobó la ley del sufragio femenino	1915 Creación AFE. Se funda el frigorífico Artigas, con capitales uruguayos. En 1917 pasa a capitales norteamericanos. 1922. Comienza la instalación del Frigorífico Anglo, en F. Bentos 1928 Creación del frigorífico Nacional
1991. Creación del Mercosur	2005 Se publica Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya. Prog. Nal. de Nutrición Grupo Interinstituc. de Trabajo para Guías Alimentarias Basadas en Alimentos. Uruguay.
2013. Se aprueba la Ley 19.140, con el fin de proteger la salud de niños y adolescentes que asisten a escuelas y liceos, públicos y privados.	

PREHISTORIA

Cazadores, similar a la primera etapa del Paleolítico.

Posteriormente los. habitantes cazaban (carpinchos, cérvidos y especies de menor porte), pescaban y se han encontrado indicios de cultivos: maíz, calabaza y porotos.

COMIDAS TRADICIONALES URUGUAYAS:

Mate (Ya los indígenas de la Banda Oriental lo consumían)
Asado
Vino
Martín Fierro
Dulce de leche
Chivito
Salsa Caruso (creada en Uruguay 1915)
Postre chajá (creado en Paysandú el 27/4/1927)
Choripan (popularizado a partir de 1970)

En nuestro país, con fecha 11/10/2013 se aprueba la Ley 19.140, con el fin de proteger la salud de los niños y adolescentes que asisten a escuelas y liceos, públicos y privados, contribuyendo en la prevención del sobrepeso y la obesidad, y así en las enfermedades que se derivan de esos factores de riesgo.

Los objetivos de dicha Ley son:

Tomar medidas para mejorar el estado nutricional de los niños y adolescentes que asisten a centros educativos.

- Educar desde la infancia para promover hábitos alimenticios saludables en toda la población.
- Favorecer que los alumnos tengan a disposición alimentos y bebidas nutritivamente adecuados en las cantinas y quioscos de los locales educativos.
- Incorporar a los hábitos alimentarios alimentos y bebidas aptos para celíacos y diabéticos.

A partir de la aprobación de la misma, el Ministerio de Salud Pública (MSP) tiene a su cargo la elaboración del listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados, que incluye información dirigida a alumnos, docentes, funcionarios no docentes y padres, para una alimentación saludable en las diferentes etapas de la vida.

¿Dónde puede consultarse el listado de grupos de alimentos recomendados?

El listado de alimentos recomendados está en la página web del MSP, incluyendo además recomendaciones de alimentos para niños y adolescentes con enfermedad celíaca y diabetes.

Los grupos de alimentos recomendados son:

Grupo 1).- Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados.

Grupo 2).- Preparaciones elaboradas en el lugar de venta que contengan ingredientes recomendados en proporciones adecuadas.

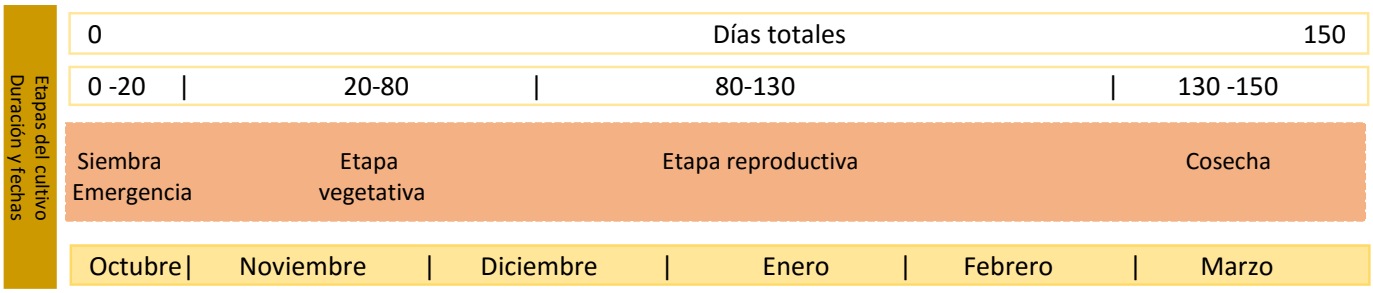
Grupo 3).- Alimentos procesados envasados que cumplan con límites adecuados en cuanto al contenido calórico y de nutrientes.

QUÉ SE ESTÁ PRESENTANDO HOY EN INIA TREINTA Y TRES

ARROZ

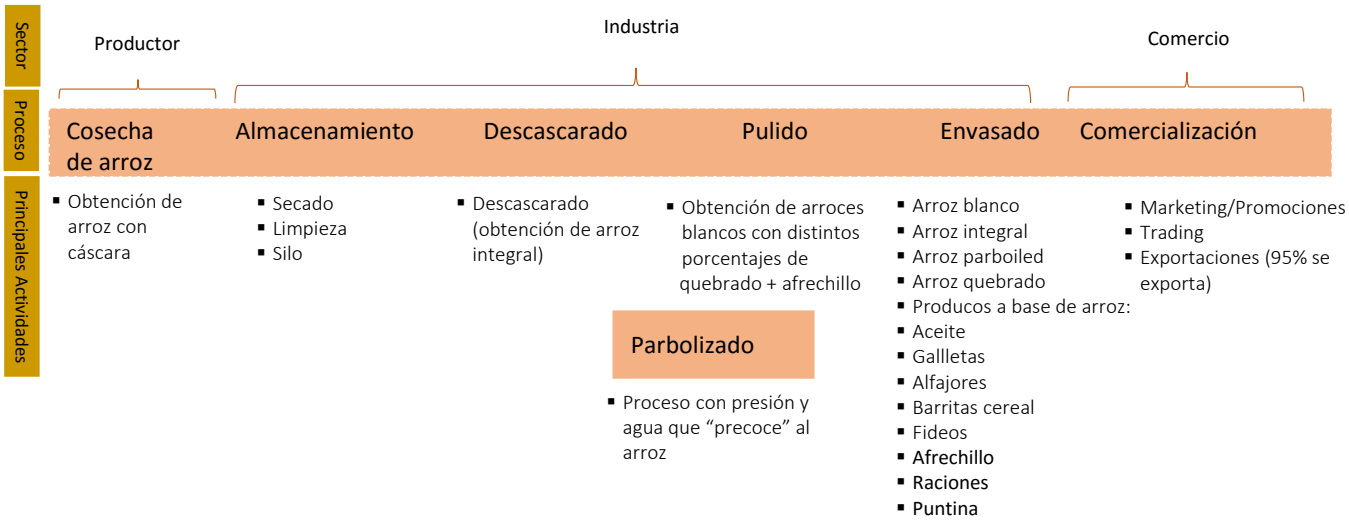
Etapas del arroz durante el cultivo y procesado

Cultivo



En Uruguay hasta fines de los años ochenta se sembraba, casi en su totalidad, la semilla de variedad estadounidense Bluebelle. Sin embargo, la investigación local ha desarrollado nuevas variedades que obtienen un mayor rendimiento en la producción del arroz. Las variedades que ocupan más área de siembra en la actualidad son: El Paso 144, INIA Tacuarí e INIA Olimar.

Procesado



La calidad del arroz uruguayo

Un aspecto a destacar es que el arroz uruguayo es considerado entre los de mejor calidad del mundo, junto al de Estados Unidos.

Esto es el resultado de muchas cosas:

- La integración entre productores e industriales
- La comprensión de todo el sector (productores e industriales) de la importancia de disponer de un sistema de investigación nacional.
- El esfuerzo, la perseverancia y la eficiencia de los productores de arroz en adoptar rápidamente la nueva tecnología creada
- La confianza de todo el sector en la actividad y la permanente reinversión

El arroz en la alimentación

Cerca de 3,000 millones de personas comparten el arroz como alimento fundamental en la dieta: forma parte de la cultura, las tradiciones, las costumbres y economía de muchos pueblos del mundo, un fenómeno que tiene su explicación en las excelentes propiedades nutritivas de este cereal.

El arroz es de sabor suave, lo que lo hace ideal para elaborar comidas livianas y también se ajusta a la tradición culinaria de cualquier país.

Es muy importante por su alto valor nutricional, por su alto contenido en carbohidratos. Los nutricionistas coinciden en que por lo menos la mitad de las calorías que debemos consumir deben provenir de los carbohidratos. También es bajo en calorías, pues media taza de arroz cocido equivale a 83kcal.

El contenido proteico del arroz, si bien es limitado, es superior al de otros cereales. La presencia de los ocho aminoácidos principales, en proporciones correctas, permite a las proteínas ser efectivamente utilizadas. Contiene además fósforo, hierro y potasio y cantidades importantes de tiamina, riboflavina y niacina (vitaminas del complejo B). Su bajo contenido de fibras lo hace 98% digestible. Otra cualidad importante es que requiere de una hora para digerirse, mientras que otras comidas llevan tres o cuatro horas de digestión. El arroz posee sólo rastros de grasas y no contiene colesterol ni gluten, no provoca alergia y su contenido de sodio es muy bajo.

El arroz integral tiene afrechillo, lo que lo hace contener algo más de fibras y le da un sabor parecido al de las nueces.

Versátil, económico, delicioso, fácil de cocinar y muy nutritivo; el arroz es una comida completa y sus condiciones lo hacen especial para las necesidades nutricionales, convirtiéndolo en excelente para ciertas dietas médicas.

Información nutricional del arroz
Cantidad por 100 gramos

Calorías			130
Grasas totales			0,3 g
Ácidos grasos saturados			0,1 g
Ácidos grasos polinsaturados			0,1 g
Ácidos grasos monoinsaturados			0,1 g
Colesterol			0
Sodio			1 mg
Potasio			35 mg
Hidratos de carbono			28 gr
Fibra alimentaria			0,4 g
Azúcares			0,1 g
Proteínas			2,7 g
Vitamina A	0 IU	Vitamina C	0
Vitamina D	0 IU	Vitamina B6	0,1 mg
Vitamina B12	0 µg	Magnesio	12 mg
Calcio	10 mg	Hierro	0,2 mg

CARNE

La calidad de la carne

La cadena de la carne tanto bovina como ovina comprende todas las actividades que se inician en el campo con la cría del ganado y culminan con la comercialización del producto terminado, sea hacia la exportación o hacia el consumidor final en el mercado interno.

Elaborada

La carne provee una abundante cantidad de nutrientes: proteínas, zinc, selenio, fósforo, hierro y vitaminas del complejo B (B12, B6, B3), que contribuyen al crecimiento óptimo, a la función cognitiva, al desarrollo de glóbulos rojos y previenen la deficiencia de hierro durante el desarrollo del ser humano.

Pronta para consumo

Uruguay tiene claras ventajas en este campo, pues sus carnes ovinas y vacunas, son producidas a pasto, en forma natural y sin el uso de anabólicos u hormonas durante el crecimiento o la fase de engorde. Por tanto, son más sanas, pues aportan menos grasa a la dieta que los cortes producidos con animales terminados a granos. Esa es una enorme ventaja para un país como Uruguay, donde la fase de cría y engorde, se hace sobre pasturas naturales y sembradas, más allá de que el animal reciba granos en su dieta, durante algunas etapas clave de su vida (crecimiento o engorde final).

Producción a campo

En Uruguay la ganadería se caracteriza por un sistema de cría conjunta de vacunos y lanares sobre los mismos campos. La del vacuno para la producción de carne, con el cuero como principal subproducto y la del ovino, dependiendo de las razas para la producción de carne y lana

Procesos

Información nutricional de la carne

Calorías			**143**
Grasas totales			3,5 g
Ácidos grasos saturados			1,2 g
Ácidos grasos polinsaturados			0,5 g
Ácidos grasos monoinsaturados			1,3 g
Ácidos grasos trans			0
Colesterol			73 mg
Sodio			57mg
Potasio			421 mg
Hidratos de carbono			0 gr
Fibra alimentaria			0 g
Azúcares			0 g
Proteínas			26 g
Vitamina A	0 IU	Vitamina C	0
Vitamina D	10 IU	Vitamina B6	0,7 mg
Vitamina B12	0,6 µg	Magnesio	29 mg
Calcio	6 mg	Hierro	1,2 mg

CADENA DE CARNE VACUNA URUGUAYA

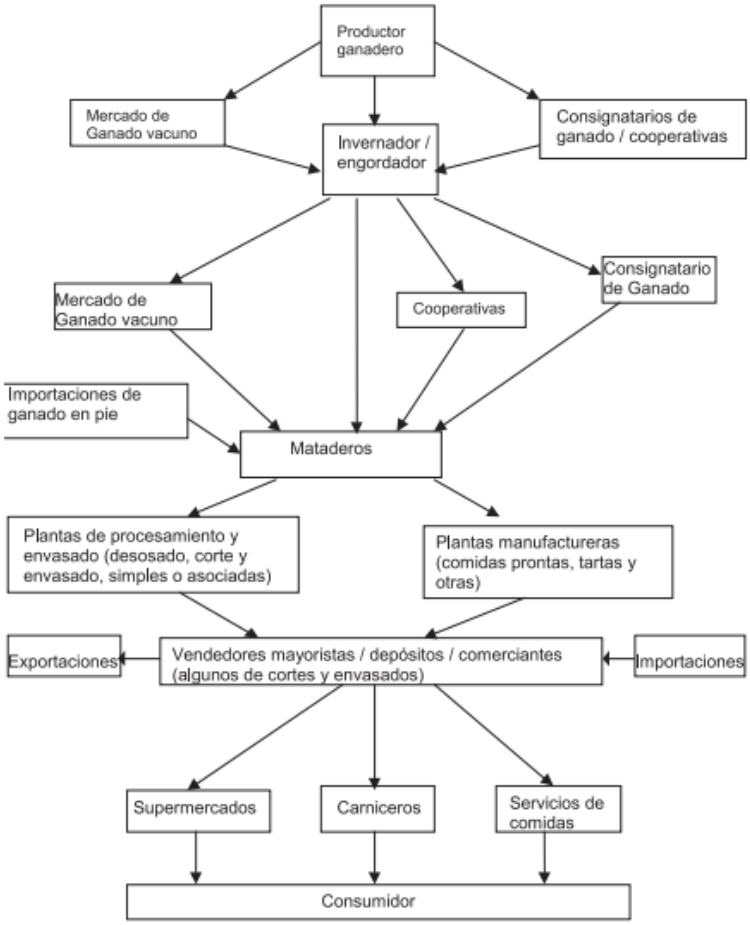


Diagrama general de la distribución vacuna. Extraído de: DESARROLLANDO LA CADENA DE CARNE VACUNA URUGUAYA Autores: Royal Agricultural College (RAC) Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria (INIA) Serie: FPTA Nº 14 © 2005, INIA ISBN: 9974-38-227-0

¿SABÍAS QUE....?

Existen especiales recomendaciones para consumir carne sanamente:

- Seleccionar cortes magros
- Quitar toda la grasa visible antes de preparar el alimento
- Utilizar métodos de cocción que liberen la grasa (a la parrilla, grillada, etc.)

OTROS TEMAS DE INTERÉS

La ingesta de carnes asegura una mejor calidad de vida

24/04/2016 - 1:26 AM

En el marco de la 17ª Conferencia Mundial Hereford, realizada en Uruguay del 18 al 25 de abril de 2016, la nutricionista Fiona Carruthers que lleva 15 años investigando y trabajando para la Beef & Lamb de Nueva Zelanda, dijo que la carne es el alimento más completo en proteínas, vitaminas y elementos básicos para mantener una buena salud. La experta fue durante tres años la nutricionista de marketing para la industria cárnica británica y viene apoyando como Gerente de Proyectos a los productores de vacunos y ovejas de Nueva Zelanda, además de ser consultora independiente y referente en el mundo de la nutrición.

Basándose en ciencia robusta derribó mitos frente a la carne, describió sus grandes atributos alimentarios y destacó las bondades de las carnes producidas a pasto. Uruguay tiene claras ventajas en este campo, pues sus carnes ovinas y vacunas, son producidas a pasto, en forma natural y sin el uso de anabólicos u hormonas durante el crecimiento o la fase de engorde. Por tanto, son más sanas, pues aportan menos grasa a la dieta que los cortes producidos con animales terminados a granos. Esa es una enorme ventaja para un país como Uruguay, donde la fase de cría y engorde, se hace sobre pasturas naturales, más allá de que el animal reciba granos en su dieta, durante algunas etapas clave de su vida (crecimiento o engorde final).

MITOS. Carruthers derribó algunos mitos sobre la carne vacuna y principalmente su asociación con el cáncer.

“Hemos estado lidiando con esa asociación entre carne y cáncer en el mundo desde hace años. La buena noticia es que podemos decir que la carne roja, incluyendo la vacuna no produce cáncer”, dijo la nutricionista referente de la industria cárnica inglesa y neocelandesa. “La mayoría de los tipos de estudio que observan el vínculo entre la dieta y el cáncer, solamente miden asociaciones”, afirmó. Puso un ejemplo claro de que eso no significa nada: “El cáncer de mama se asocia con el uso de polleras, pero no me están diciendo que porque estoy usando la pollera voy a tener cáncer de mama, sólo se asocian ambas variables. Muchos de los informes de investigación que surgen de la dieta y del cáncer muestran alguna asociación y no hay rigor científico”.

La nutricionista y consultora privada en el mundo de la carne, aseguró que hoy los científicos y médicos saben que “ningún alimento de por sí produce cáncer. El principal factor que influye en el cáncer es la obesidad y es provocado por muchas cosas diferentes. Podemos estar seguros que no hay un solo alimento que causa el cáncer y en eso se incluye la carne”.

Es más, explicó que en la industria cárnica mundial se lucha porque “sus recomendaciones estén basadas en ciencia robusta y como grupo, los nutricionistas también ponemos hincapié en que cuando hacemos declaraciones sobre la carne estén basadas en ciencia robusta. Desgraciadamente no es lo que vemos en algunos de los que dan informes sobre estos estudios, entonces queremos asegurarnos de mantener la credibilidad”, aclaró Carruthers.

DIETA. Otro de los mitos es evitar las carnes rojas para adelgazar y la nutricionista sostiene que es todo lo contrario. “Las carnes son fuentes ricas en proteínas y nos ayudan a sentirnos llenos más tiempo. Si uno trata de adelgazar, hay que asegurarse de incluir proteínas en la dieta, incluyendo carne, porque nos da sensación de saciedad durante más tiempo”.

A diferencia de otros alimentos, en la carne, la grasa se puede quitar. “Tiene menos grasa que otros alimentos como quesos, galletitas o tortas, donde la grasa no se puede quitar y tienen un 50% o 60% de ella, mientras que un churrasco de carne magra no tiene más de 10%”, dijo la experta.

Ante un auditorio repleto de criadores procedentes de todo el mundo, la experta aseguró que “la carne sigue siendo esencial en una dieta balanceada y mixta. No hay que comer carne y dejar de comer otras cosas, debe ser una dieta balanceada. Los mitos están prácticamente infundados. La carne es una de los alimentos más potentes que aporta la naturaleza y contribuye para todos”. Citó una frase de la célebre novela Hamlet de William Shakespeare, a 400 años de su muerte: “No hay nada bueno o malo, es el pensamiento que lo torna así”.

Apostar más a la carne en todas las etapas de la vida

Pre escolar: las deficiencias nutricionales son una preocupación. “Muchos son bastante caprichosos con lo que comen. Se ven niveles más altos de deficiencias de zinc que de hierro comparado con los bebés”, dijo la experta en nutrición Fiona Carruthers.

Niñez: Es un período de crecimiento “La proteína es muy importante para el crecimiento. Obtenemos todos los aminoácidos esenciales con la carne vacuna pero no en otros alimentos”.

Adolescencia: Etapa en la que se pega el estirón. “Las mujeres adolescentes cuando empiezan con su período menstrual tienen requerimientos de hierro más elevados. La carne aporta ese nivel de hierro necesario”.

Madurez: “Las carnes son buena fuente de selenio, además de hierro y zinc. El selenio es un importante antioxidante que nos ayuda contra las enfermedades degenerativas que vienen con la edad”.

Adultos: De los 60 años en adelante no se absorben los nutrientes, especialmente la vitamina B12, pero una de las cosas buenas es que esa vitamina sólo está en alimentos de origen animal.

Entre un churrasco o 1 kilo de espinaca - La experta mostró por qué la carne es importante en todas las etapas de la vida. La carne es un nutriente fundamental durante el embarazo, porque en la mujer se duplica el volumen sanguíneo y el hierro es clave. "Los requerimientos de hierro son muy importantes. Se obtiene la misma cantidad de hierro de 120 gramos de churrasco que la que se saca de 1 kilo de espinaca. El motivo es el tipo de hierro que se encuentra en la carne, que es más fácilmente utilizado por el cuerpo que el que se encuentra en los vegetales. Usamos como el 25% del hierro que se encuentra en la carne y apenas 5% del hierro que se encuentra en los vegetales". Además explicó que hay Omega 3 en todas las carnes vacunas y ovinas, pero "nunca vamos a tener un contenido tan alto de este componente como en el pescado", dijo.

Mayor información en: http://rurales.elpais.com.uy/carnes/la-ingesta-de-carnes-aseguran-una-mejor-calidad-de-vida

29 DE MAYO

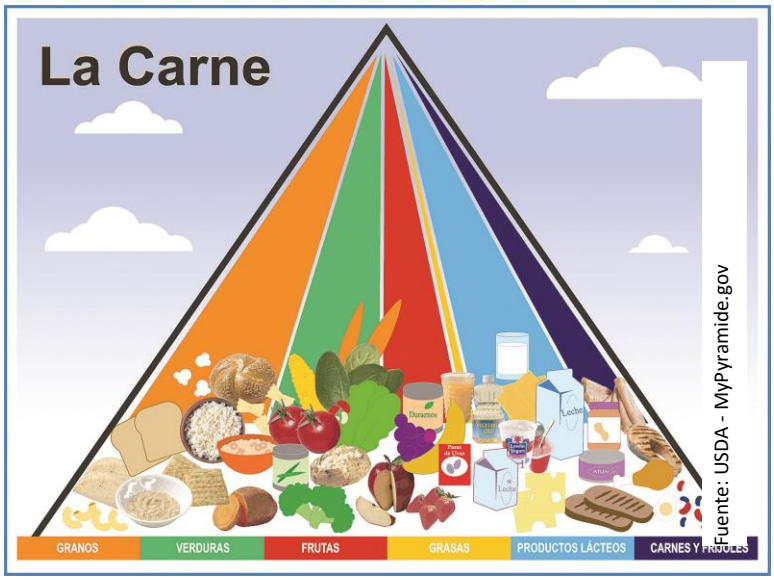
Día internacional de la Carne

Uruguay inac

INAC se apresta a celebrar el Día Nacional de la Carne, que como todos los 29 de mayo, se festeja en conmemoración del primer viaje del buque "Le Frigorifique" a través del Atlántico llevando carne congelada del Río de la Plata a Europa en 1876.

Esta fecha puede considerarse un hito que marca el inicio de una verdadera revolución a nivel industrial.

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE CARNE



Todas las carnes rojas tienen zinc, hierro y vitaminas del complejo B, pero las nuestras complejo B, pero las nuestras proporciones de Omega 3 y ácido linoleico conjugado CLA.

La carne es una fuente muy importante de Omega 3 donde juega un papel importante en problemas cardiovasculares. Las proteínas son nutrientes que nos permiten crecer y formar los órganos, los músculos, la piel y otras partes de nuestro cuerpo.

También proveen energía para el organismo. Son indispensables para la vida y la salud.

La calidad de las proteínas de los alimentos depende de su contenido de aminoácidos esenciales; las carnes se denominan alimento fuente de proteínas de alto valor biológico.

El Hierro, este es un mineral de suma importancia, cumple con diversas funciones en el transporte de oxígeno y en la respiración celular. La deficiencia de hierro es la principal causa de anemia nutricional en niños y adultos. También se asocia con alteraciones del sistema inmunológico y con bajo rendimiento escolar. Estudios indican que cuanto más roja sea la carne, mayor será su contenido en hierro.

El zinc es un mineral que está depositado principalmente en huesos y músculos. Está formando parte de más de 50 enzimas del cuerpo humano, esencial para la visión nocturna, para el crecimiento, apetito, sentido del olfato y del tacto, y además para el mantenimiento de un fuerte sistema inmunológico.

La carne tiene un alto contenido de este mineral. Y su falta produce retraso de crecimiento, pérdida de apetito, alteraciones en la piel, entre otras.

Nuestras carnes tienen alto contenido de Vitamina E (antioxidantes). Los altos valores nutricionales se deben a nuestro sistema de alimentación del ganado, basado en pasturas naturales.

La carne en Uruguay es recomendable para una dieta saludable por poseer bajos niveles de grasas. Uruguay cuenta con una ley que prohíbe la administración de anabolizantes, que hacen crecer los músculos y ayuda en el engorde de los animales. Existe también un control estricto sobre el uso de antibióticos.

Fuente: INAC

La alimentación es más que el consumo de nutrientes

Alimentarse significa mucho más que satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo o prevenir y tratar enfermedades. La comida nos da placer y cotidianamente contribuye a iniciar y mantener relaciones personales, familiares y de negocios, a expresar la individualidad, el sentido de pertenencia, el amor y el cariño.

Los alimentos proporcionan los nutrientes (proteínas, grasas, glúcidos, vitaminas y minerales) necesarios para mantener todas las funciones del cuerpo. Además, los alimentos aportan numerosos compuestos químicos con actividad biológica. Frutas, verduras, leguminosas, nueces y pescados contienen compuestos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

El efecto benéfico sobre la prevención de enfermedades, procede del alimento en sí mismo y de las combinaciones de nutrientes y otros compuestos químicos que forman parte de la matriz del alimento, más que de los nutrientes aislados.

Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que necesitamos, por lo que para cubrir nuestros requerimientos la alimentación debe basarse en "comer variado". Los nutrientes estudiados de manera aislada, no han logrado explicar totalmente la relación entre alimentación y salud. Un claro ejemplo de ello, es que, la protección que confiere el consumo de frutas y verduras contra las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer, no se replica cuando se administra un suplemento con los mismos nutrientes presentes en dichos alimentos.

La comida nos hace humanos y nuestra humanidad se expresa en nuestro comportamiento alimentario, en nuestras cocinas. Los seres humanos somos la única especie del planeta que transforma los alimentos crudos en platos cocidos y que aplica normas específicas sobre lo que se come, cómo se prepara, y se consume.

La biodiversidad y la sustentabilidad del sistema alimentario

El Uruguay, es un país productor y exportador de alimentos para el mundo, que ha multiplicado su producción agrícola, ganadera y lechera. Las formas de producción de los alimentos han sufrido importantes cambios como consecuencia de la reorganización productiva del agro, el desarrollo industrial y la globalización. Los modos de producción de alimentos generan impactos sociales como ambientales. Las Buenas Prácticas Agrícolas, los planes de uso de suelos, la diversificación agrícola y ganadera, la promoción del consumo de alimentos de origen local y el manejo de residuos sólidos son fundamentales para alcanzar la sustentabilidad del sistema alimentario.

La producción de alimentos para que sea sustentable, debe reducir los efectos negativos sobre el ambiente, como el agotamiento del suelo, los recursos hídricos, la pérdida de nutrientes, las emisiones de gases de efecto invernadero, la contaminación y la degradación de los ecosistemas naturales.

Planificar el menú; comprar los alimentos considerando su procedencia y envasado; cuidar la cantidad que se prepara y utilizar la mayor cantidad de partes del alimento que sea posible; son sólo algunos ejemplos de lo que podemos hacer para que la alimentación transite por el camino de la sustentabilidad.

Asimismo, las decisiones cotidianas de los hogares marcadas por las preferencias alimentarias de las familias pueden generar gran cantidad de desechos y consumo de energía y agua.

El desafío es alcanzar un desarrollo sustentable, sin comprometer los bienes naturales para las generaciones futuras, de una manera ambiental, económica, social y culturalmente sustentable.

La necesidad de potenciar la alimentación saludable con más actividad física

La alimentación saludable, compartida y placentera, acompañada de la práctica habitual de la actividad física representan los pilares para el bienestar y se traducen en una vida más saludable. Ambas representan la clave para la prevención y control de muchas de las enfermedades que hoy más nos afectan como la obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, artrosis, osteoporosis y algunas otras relacionadas con la salud mental.

En el Uruguay, más del 70% de los estudiantes de 13 a 15 años son inactivos y casi el 60% son sedentarios ya que pasan tres o más horas del día sentados.

Hoy se sabe que es necesario desarrollar más actividad física y disminuir el sedentarismo. La prevalencia de actividad física insuficiente y el sedentarismo están en aumento. El sedentarismo se ha convertido en la segunda causa de muerte a nivel global con similar carga de muerte que el tabaco.

Fuente: Guía alimentaria para la población uruguaya 2016. Guía para una alimentación saludable, compartida y placentera. Uruguay 2016. MSP

Las claves para alcanzar una alimentación saludable y placentera

En tu estilo de vida

1. Disfruta de la comida, come despacio, y siempre que puedas busca hacerlo en compañía.
2. Basa tu alimentación en alimentos naturales. Evita los productos ultraprocesados con alto contenido en grasas, azúcar y sal.
3. Comienza el día con un desayuno y no te saltees comidas.
4. Descubre el gusto por la cocina y comparte tus habilidades con familia y amigos. Cocinar tus propios alimentos hace bien.
5. Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.
6. Acumula al menos 150 minutos de actividad física por semana y disminuye el tiempo que permaneces sentado.

En tu mesa

1. Prefiere siempre el agua a otras bebidas. Limita los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.
2. Incorpora verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a mantener un peso saludable.
3. Sustituye las grasas sólidas como la margarina, la grasa animal y la manteca por los aceites. Dan saciedad y sabor a las comidas además de cuidar tu salud.
4. Incluye en tu alimentación el pescado al menos una vez a la semana y disminuye el consumo de carnes procesadas como fiambres y embutidos.
5. Disminuye la sal y el azúcar cuando cocinas. Pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.

La sal y el azúcar utilizados como ingredientes no son dañinos para la salud por si solos. Es la cantidad que utilizamos lo que debemos cuidar. Si consumimos menos sal y azúcar, la preferencia por los sabores salado y dulce va disminuyendo y paulatinamente el paladar se adapta.

Para cuidar la salud no debemos exceder el consumo de una cucharita de sal por día.

Comiendo 100 g de Jamón, Salchichón, Paté, queso semiduro, Mortadela, chorizo o medio cubito de caldo ya consumimos la cucharita de sal diaria.

Un sobre de sopa instantánea y una cucharita de Salsa de soja tienen media cucharita de sal.

Una bolsita de 30 gramos de papitas o de snacks tienen casi el 20% de la sal que podemos consumir en el día y tan solo una cucharada de mayonesa, mostaza, kétchup o salsa golf el 10% .

Por ello te aconsejamos que si consumes estos productos lo hagas solo esporádicamente y en pequeñas cantidades.

Descubre y disfruta del sabor propio de cada alimento. Adaptar el paladar a un menor agregado de sal y de salsas lleva su tiempo, inicia un proceso de descenso gradual. ¡Verás que es posible!

Si estás acostumbrado a comer la comida salada comienza a disminuir cada día la cantidad de sal que le agregas, aunque no sufras de hipertensión. Recuerda que el sabor salado es un sabor adquirido, el cual puede ser “reeducado”.

Fuente: Guía alimentaria para la población uruguaya 2016. Guía para una alimentación saludable, compartida y placentera. Uruguay 2016. MSP

Calendario estacional de Frutas y Verduras

Este calendario está pensado para ayudar a identificar la abundancia y presencia natural de frutas, verduras y hortalizas según las distintas temporadas estacionales.

Verano

Frutas:

Ananá, Ciruelas, Cerezas, Damascos (albaricoque), Duraznos, Frutillas, Higos, Mamón (papaya), Melones, Peras, Sandias, Uvas.

Verduras y Hortalizas:

Acelga, Albahaca, Berenjenas, Cebolla, Chauchas, Choclo, Espárragos, Pepino, Porotos, Morrón (ají - chiles), Rabanito (rabanillo), Tomate (Jitomate), Zapallito (calabacines).

Otoño - Invierno

Frutas:

Bananas (plátano), Bergamotas, Caquis (palo santo), Limones, Mandarina, Manzana, Membrillo, Naranja, Palta, Pomelo (toronja).

Verduras y Hortalizas:

Aceitunas (oliva), Acelga, Apio, Batata, Berro, Broccoli, Cardo, Cebolla de verdeo (cebollín - almácigo), Coliflor, Chaucha (judía), Escarola (lechuga - alface), Hinojo, Nabiza, Nabo (cayocho), Puerro, Rábano, Radiccio, Radiccheta (achicoria), Remolacha (betarraga - beterrave), Repollo (col), Repollos de Bruselas, Salsifí, Zanahoria, Zapallo (calabaza).

Primavera / Verano

Frutas:

Ananá, Bananas, Frutillas, Limones, Manzanas, Naranjas, Paltas (aguacate).

Verduras y Hortalizas:

Acelga, Apio, Alcaucil, Arvejas, Habas, Lechuga, Nabiza, Nabo, Perejil, Puerro, Radicha, Remolacha, Zapallito (calabacitas).

Según la zona geográfica donde se viva, la disponibilidad de estos alimentos puede variar levemente. Los datos utilizados para su elaboración reflejan la disponibilidad de productos de Argentina, Bolivia, Brasil (zona sur), Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú y Uruguay; aunque es completamente aplicable a Europa en general, Oceanía y América del Norte. Fuente: http://www.zonadiet.com/tablas/fruta-estacion.htm

Incorpora verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a mantenerte saludable y alcanzar un peso adecuado.

Las frutas y verduras te ayudan a mantener un peso saludable y a ¡mejorarlo! Te aportan pocas calorías, son ricas en fibras que te dan saciedad y tienen un efecto positivo sobre el azúcar en la sangre que te ayuda a controlar el apetito.

Además, te protegen de la gran mayoría de las enfermedades que hoy más nos afectan. Evitan el aumento de las grasas en sangre, mejoran la hipertensión arterial y previenen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

La fibra de las verduras y frutas te da saciedad, ayuda a eliminar sustancias tóxicas, mejora el control de la glicemia, mantiene un tránsito intestinal saludable y coopera en el desarrollo de la flora intestinal que te da protecciinmunidad.
Las sustancias bio activas de las frutas y verduras tienen propiedades antioxidantes y anti-inflamatorias que previenen enfermedades.
El alto contenido en carotenos, licopeno y vitamina C así como algunas frutas y verduras per se como el ajo, la cebolla y el puerro, tienen efecto protector sobre diversos tipos de cánceres de ubicación digestiva y otros como los de próstata y pulmón.

Todas las frutas y verduras contienen fibras, vitaminas, minerales y otras sustancias bio activas que protegen tu salud. Pero, el contenido varía significativamente entre unas y otras. Algunas son muy ricas en Vitamina C, otras en vitamina A y E, mientras otras contienen grandes cantidades de potasio. La recomendación es: que la mitad de tu plato en tu almuerzo y cena, lo ocupen las verduras y que incluyas dos o tres frutas a lo largo del día.

El durazno, la ciruela, la palta, los espárragos, la espinaca, la acelga, la remolacha y el brócoli son ricos en la vitamina E que es un potente

El kiwi, la naranja, el limón, el tomate, el melón, el brócoli, el morrón y el repollo son muy ricos en Vitamina C, que ayuda a mejorar la absorción del hierro y previene las infecciones y

No sólo la banana sino que la naranja, el kiwi, el melón, la palta, la remolacha, la espinaca y la acelga son ricas en potasio, que ayuda a regular el balance de agua en el organismo y a mantener la presión arterial normal.

Los vegetales verdes y amarillos como la zanahoria, la espinaca, la acelga, el zapallo, la remolacha, el durazno y el damasco son ricos en Vitamina A, que es esencial para el crecimiento normal, para la salud de la piel, ojos, dientes, encías y cabello.

Fuente: Guía alimentaria para la población uruguaya 2016. Guía para una alimentación saludable, compartida y placentera. Uruguay 2016. MSP

No tenemos por qué elegir entre la agricultura industrial y las pequeñas granjas ecológicas. Existe otra opción.

Cuando hablamos de amenazas para el medio ambiente, solemos pensar en coches y chimeneas, pero nunca en la comida. Sin embargo, nuestra necesidad de alimentarnos es una de las mayores presiones que pesan sobre el planeta.

Las actividades agropecuarias se cuentan entre uno de los factores que más contribuyen al cambio climático, ya que emiten más gases de efecto invernadero que todos los coches, camiones, trenes y aviones juntos, principalmente por el metano que desprenden el ganado y los arrozales, el óxido nitroso de los cultivos fertilizados y el dióxido de carbono derivado de talar bosques para cultivar la tierra o criar ganado. Asimismo son las principales consumidoras de nuestras valiosas reservas de agua dulce y una importante fuente de contaminación, ya que los fertilizantes y el estiércol transportados por la escorrentía alteran el frágil ecosistema de lagos, ríos y costas en todo el mundo. Además, la agricultura y la ganadería aceleran la pérdida de biodiversidad. Cuando despejamos praderas o talamos bosques para destinar el suelo a usos agropecuarios, perdemos hábitats de vital importancia, por lo que estas actividades son uno de los principales motores de la extinción de especies salvajes.
Los cambios medioambientales causados por el sector agropecuario son enormes y no hacen más que aumentar en todo el mundo, a medida que la necesidad de alimentos se vuelve más acuciante. Para mediados de siglo probablemente tendremos 2.000 millones de bocas más que alimentar, cuando la población mundial alcance los 9.000 millones. Pero esta no es la única razón por la que necesitaremos más comida. La difusión de la prosperidad en todo el globo, en especial en China y la India, está impulsando una mayor demanda de carne, huevos y lácteos, lo que a su vez incrementa la presión para producir más maíz y soja destinados a alimentos para el ganado vacuno, porcino y avícola. Si estas tendencias se mantienen, el impacto doble del crecimiento poblacional y las dietas con mayor componente animal nos obligarán prácticamente a duplicar la producción agrícola para 2050.

Lamentablemente, el debate sobre el mejor modo de alimentar a la creciente población mundial se ha polarizado y se ha convertido en un enfrentamiento entre la agricultura convencional y el comercio mundial, por un lado, y las granjas ecológicas y la producción local, por otro. Los partidarios de la agricultura convencional dicen que la mecanización, el riego, los fertilizantes y las mejoras genéticas pueden aumentar la productividad para ayudar a satisfacer la demanda. Y tienen razón. Por su parte, los defensores de la producción ecológica y local sostienen que los pequeños agricultores de todo el mundo pueden incrementar notablemente su productividad (y salir de la pobreza) si adoptan técnicas que mejoren la fertilidad sin recurrir a abonos y pesticidas sintéticos. Y también tienen razón.

Pero no es necesario elegir una cosa o la otra. Los dos enfoques ofrecen soluciones muy necesarias, y ninguno de los dos es suficiente por sí solo. Deberíamos considerar todas las buenas ideas y aprovechar lo mejor de los dos mundos.

Tuve la suerte de dirigir un equipo de científicos cuyo cometido era estudiar un problema muy simple: ¿cómo duplicar la producción mundial de alimentos y reducir al mismo tiempo el impacto medioambiental de las actividades agropecuarias? Tras analizar cantidades ingentes de datos, propusimos cinco pasos que podrían dar respuesta al dilema de la alimentación mundial.

PASO 1 Congelar la huella de la agricultura

Durante la mayor parte de la historia, siempre que hemos necesitado producir más comida, simplemente hemos talado bosques o arado praderas para crear más explotaciones agrícolas y ganaderas. Ya hemos despejado una superficie comparable a la de América del Sur para cultivar la tierra. Y para criar ganado, hemos ocupado un área del tamaño de África. La huella de la agricultura y la ganadería ha causado la pérdida de ecosistemas enteros en todo el planeta, incluidas las praderas de América del Norte y el bosque atlántico de Brasil, y se siguen talando bosques tropicales a un ritmo alarmante. Pero ya no podemos permitirnos aumentar la producción de alimentos mediante la expansión agrícola. Convertir bosques tropicales en tierras de usos agropecuarios es una de las acciones más destructivas para el medio ambiente, y no suele hacerse pensando en los 850 millones de personas que aún pasan hambre en el mundo. La mayoría de los bosques que se talan en los trópicos con fines agrícolas no contribuyen a la seguridad alimentaria del planeta, sino que se destinan a la ganadería o a la producción de soja para alimentar el ganado, madera o aceite de palma. Evitar el avance de la deforestación debe ser una prioridad.

PASO 2 Producir más en tierras ya cultivadas

A partir de la década de 1960, la revolución verde incrementó las cosechas en Asia y América Latina con el uso de variedades mejoradas de plantas, fertilizantes, maquinaria y sistemas de riego, pero el coste medioambiental fue enorme. Ahora se puede aumentar el rendimiento de los campos menos productivos, sobre todo en África, América Latina y Europa del Este, donde existen «brechas de rendimiento» entre la producción actual y la que sería posible si se aplicaran prácticas agrícolas mejoradas. Usando sistemas de agricultura de alta tecnología y precisión, y métodos prestados de la agricultura ecológica, en algunos de esos lugares podríamos multiplicar varias veces el rendimiento de los cultivos.

PASO 3 Hacer un mejor uso de los recursos

Ya disponemos de medios para conseguir una alta productividad y reducir el impacto ambiental de la agricultura convencional. La agricultura comercial ha empezado a lograr avances, con métodos innovadores para gestionar mejor la aplicación de fertilizantes y pesticidas mediante el uso de tractores computarizados equipados con sensores avanzados y GPS. Muchos productores usan mezclas de fertilizantes especialmente concebidas para las condiciones concretas de sus campos, lo que reduce las sustancias químicas arrastradas por escorrentía a los ríos cercanos.

La agricultura ecológica también puede reducir mucho el uso de agua y agroquímicos al incorporar cultivos de cobertura, mantillo y compost para mejorar la calidad del suelo, conservar el agua y aumentar el contenido de nutrientes. Muchos agricultores también hacen un uso más racional del agua y sustituyen sistemas de riego poco eficientes por métodos más precisos, como el riego por goteo subsuperficial. Los avances en la agricultura convencional y en la ecológica pueden darnos un mayor rendimiento por cada gota de agua y cada gramo de nutriente utilizados.

PASO 4 Adaptar la dieta

Sería más fácil alimentar a 9.000 millones de personas en 2050 si un mayor porcentaje de nuestros cultivos acabara en la mesa. En la actualidad, solo el 55% de las calorías cultivadas en el mundo alimentan directamente a las personas; el resto da de comer al ganado (alrededor del 36%) o se convierte en biocombustibles o en productos industriales (en torno al 9 %). Aunque muchos de nosotros consumimos carne, lácteos y huevos procedentes de animales de cría intensiva, solo una fracción de las calorías presentes en los piensos acaban en la carne y la leche que consumimos. Por cada 100 calorías de los cereales que utilizamos para alimentar a los animales, recuperamos apenas 40 en la leche, 22 en los huevos, 12 en la carne de pollo, 10 en la de cerdo y 3 en la de ternera. El desarrollo de métodos más eficientes para criar animales y la adopción de una dieta menos carnívora (incluso aunque hagamos un cambio tan nimio como sustituir la carne de vaca alimentada con grano por carne de pollo, de cerdo o de vaca alimentada con hierba) dejarían cantidades sustanciales de alimento disponibles para el consumo humano. Dado que es poco probable que en los países en vías de desarrollo se coma menos carne en un futuro próximo, ya que se encuentran en proceso de creciente prosperidad, deberíamos buscar modelos de cambio en aquellos donde ya se consume una dieta rica en carne. Reducir el uso de cultivos alimentarios para la fabricación de biocombustibles también sería una medida positiva para aumentar la disponibilidad de alimentos.

PASO 5 Reducir el despilfarro

Se calcula que el 25% de las calorías alimentarias producidas en el mundo y hasta el 50 % del peso total de la producción de alimentos se desaprovechan o se pierden antes de llegar al consumidor. En los países ricos, buena parte de ese desperdicio se produce en los hogares, restaurantes y supermercados. En los países pobres muchos alimentos se pierden entre el agricultor y el mercado, por culpa de unos sistemas poco fiables de almacenamiento y transporte. Los consumidores de los países desarrollados podrían disminuir el despilfarro con medidas tan sencillas como reducir las porciones, aprovechar las sobras y fomentar en cafeterías, restaurantes y supermercados prácticas que reduzcan los residuos. De todas las opciones para aumentar la disponibilidad de alimentos, la reducción de los residuos alimentarios sería una de las más eficaces.

Estos cinco pasos, combinados, podrían más que duplicar las reservas alimentarias del mundo y reducir de forma espectacular el impacto de la agricultura sobre el medio ambiente. Pero no será fácil. Estas soluciones requieren un cambio fundamental en nuestra forma de pensar. Durante la mayor parte de nuestra historia nos hemos guiado por el imperativo de dedicar más suelo a la agricultura, obtener más cosechas y consumir más recursos. Ahora tenemos que encontrar un equilibrio entre una mayor producción de alimentos y la preservación del planeta.

Este es un momento crucial en el que se nos presentan desafíos sin precedentes para la seguridad alimentaria y la conservación del medio ambiente. Por fortuna, ya sabemos lo que hay que hacer. Solo nos falta decidir cómo hacerlo. Abordar estos desafíos exige de todos que prestemos más atención a la comida que ponemos en nuestro plato. Debemos establecer conexiones entre los alimentos y los agricultores que los producen, y entre los alimentos y la tierra, las cuencas fluviales y el clima que nos dan sustento. Nuestras decisiones cuando llenemos el carro de la compra contribuirán a decidir nuestro futuro.

Fuente: http://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/grandes-reportajes/cinco-pasos-para-alimentar-al-mundo_8144/2

CONCLUSIÓN

A modo de conclusión y pensando en el slogan de la Semana de la Ciencia y la Tecnología 2016: “Alimentá tu conocimiento” …seguro que todos estamos de acuerdo en decir que:

El conocimiento es el mejor alimento para mejorar nuestra calidad de vida.

AGRADECIMIENTOS

Se agradece a la comisión organizadora de la Semana de la Ciencia y Tecnología de INIA Treinta y Tres por los aportes recibidos, en especial a: Walter Ayala, Gonzalo Zorrilla, Amparo Quiñones, Horacio Saravia, Belky Mesones, Jesús Castillo, Carlos Mussini.

MATERIAL CONSULTADO

Antaki I. Los hombres y su comida. El Banquete de Platón Grandes Temas. México: Ed.Joaquín Mortiz; 1999. p.7-17.

DESARROLLANDO LA CADENA DE CARNE VACUNA URUGUAYA Autores: Royal Agricultural College (RAC) Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria (INIA) Serie: FPTA Nº 14 © 2005, INIA ISBN: 9974-38-227-0

El dulce de leche. Una historia uruguaya, de Leonardo Haberkorn. La obra fue publicada por la editorial Atlántico Sur en octubre y puede comprarse a través de esta página.http://leonardohaberkorn.blogspot.com.uy/2010/12/el-dulce-de-leche-no-lo-invento-la.html

El arroz en el Uruguay. Publicación especial para uso escolar y liceal. Publicación conjunta de ACA, Gremial de Molinos Arroceros e INIA

Guía alimentaria para la población uruguaya 2016. Guía para una alimentación saludable, compartida y placentera. Uruguay 2016. MSP

Historia Universal.com. Luis Portillo. 2010

http://es.slideshare.net/alimentosnorma/los-alimntos-a-traves-de-la-historia2 - Norma Yadira Rojas Aguilar. Química de Alimentos. 3 de noviembre 2009

http://historiaybiografias.com/linea_del_tiempo/

http://historiasdelagastronomia.blogspot.com.uy/ 2014/05/historia-de-la-alimentacion-breve.html

http://timerime.com/es/linea_de_tiempo/308820/La+Historia+de+la+Gastronomia/ Paulina Arellano

http://www.inavi.com.uy/articulos/464-2-uruguay-paa-s-vitivina-cola.html

http://www.inac.gub.uy/

http://www.lamochila.com.uy/xcore/xcore_print.php?m=amp&nw=OTM= - Historia de la viña en Uruguay

http://www.mapi.uy/docs/libreria/memorias_ancestrales_cat.pdf - MEMORIAS ANCESTRALES. Arte y Arqueología en el Uruguay

http://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/grandes-reportajes/cinco-pasos-para-alimentar-al-mundo_8144/2

https://prezi.com/ef4infbft-7q/linea-de-tiempo-de-la-gastronomia/ Adolfo Can. 7 de agosto de 2013

https://prezi.com/1vuhovia0t3/linea-del-tiempo-Gastronomía/ - Carlos Eduardo. 7 de agosto de 2013

http://www.profesorfrancisco.es/2009/11/revolucion-industrial.html

Tecnología de los Alimentos. Departamento de producción Animal y Ciencia de los Alimentos. Miguel Calvo Rebollar Facultad de Veterinaria. Miguel Servet, 177. 50013 Zaragoza.