

INTRODUCCION

Referirnos a la historia de la alimentación revela la estrecha relación de ésta con la evolución del hombre en su proceso de civilización.

Nuestro trabajo toma como período a analizar desde la aparición del hombre y su forma básica de conseguir alimentos hasta fines de la edad moderna y la llegada de nuevas materias primas desde América. Claro queda que, entre ambos acontecimientos, los alimentos característicos de cada etapa han ido variando y a su vez el papel que jugó la comida como factor determinante para el surgimiento, desarrollo y extinción de las sociedades en la historia.

En este trabajo analizamos los alimentos característicos de cada etapa, los utensilios desarrollados y la comunión entre ambos: cocinar con las herramientas nuevas.

Veremos las diferencias y/o similitudes y los avances entre cada período.

NOTA:

A lo largo de esta investigación se estarán tratando diversos sinónimos o equivalentes de la Alimentación. El siguiente cuadro aclara lo antes dicho:



1.0 DATOS HISTORICOS

1.1 LA ALIMENTACIÓN Y LA NUTRICIÓN HUMANA: PRINCIPIOS Y EVOLUCIÓN

El hombre, como todos los seres vivos, necesita alimentarse para vivir. Asimismo, el ser humano ha ido adquiriendo distintas costumbres y hábitos alimentarios que contribuyeron a que pudiera persistir ante las adversidades que el medio le presentaba. El hecho consiste en que él con la aplicación de la inteligencia, comenzó ya desde épocas remotas, a hacer de la necesidad de comer un verdadero arte, eligiendo sus ingredientes y creando sus comidas más allá de su primitivo acto de supervivencia.

El cazador tosco dio paso a un hombre más refinado, que empezó a distinguir sabores, colores y aromas. Los antropólogos revelan ahora que este proceso fue complejo y estuvo matizado por infinidad de otras historias.

El hombre lleva sobre la tierra más de cinco millones de años. Durante más del 99% de este período ha vivido como cazador y recolector de alimentos que la naturaleza puso a su disposición. Pero hubo un antes; hace más de cinco millones de años, el Australopithecus, merodeaba la sábana africana en busca de bayas, raíces, hojas y ocasionales brevas. Con un poco de suerte podía procurarse algún alimento y llegar a salvo a su cueva. Evidencias arqueológicas dictaminan que lejos de ser un gran cazador de bestias, el hombre antiguo se agolpaba sobre los restos abandonados de grandes predadores para sorber el tuétano de los huesos. Hasta que no aprendió a manipular las piedras, palos y los huesos como armas haciéndose competitivo y eficaz no era cazador, era el cazado.

Al descubrir con qué instrumentos –que no requerían elaboración previa– podía matar, la carne se convirtió

en su alimento preferido y base fundamental de su dieta. La pesca y la recolección de alimentos acuáticos tuvo una aparición tardía (hace 35 mil años), si nos referimos a ella en forma intensiva y organizada. No obstante, el mar y los ríos le dieron de comer desde hace mucho tiempo más. Así salmones, truchas, carpas, mariscos, cangrejos, moluscos, etc. formaron una parte importante en la dieta prehistórica.

El descubrimiento del fuego marcó el comienzo de otra etapa en la evolución humana. No sólo trajo aparejada la tecnología, sino que le permitió asar, calentar su comida, y darse calor a sí mismo. Seguramente la primera sustancia caliente que probó fue un pedazo de carne chamuscada. Tendrían que pasar muchísimos años hasta que hirviera y horneara. Antes de eso, el aumento poblacional y las variaciones climáticas obligarían al hombre a dar un paso fundamental.

Ante la escasez de carne y la necesidad de compartir sus alimentos preferidos con cada vez más individuos, se percató que podía almacenar cereales como el trigo silvestre, la cebada, el sorgo, el mijo y algunas legumbres como porotos y garbanzos, y que si los guardaba secos podía utilizarlos meses después. También descubrió que podía arrojar semillas y esperar sus frutos. La domesticación de las plantas, cambiaría para siempre su vida e influiría directamente en su evolución social, pasando de ser un nómada a un ser prácticamente sedentario alojándose en casas rústicas ya no sólo sino con personas ligadas a él, su familia.

La necesidad obligó al hombre prehistórico a variar paulatinamente sus hábitos alimentarios, pasando hacia dietas menos sabrosas, pero más abundantes. Y que se podían guardar para épocas de escasez, dada su capacidad de aportar calorías almacenables en las cercanías de los asentamientos tribales, que pronto se convertirían en grandes ciudades. Los seres humanos constituyen la única especie animal que ha elaborado reglas precisas alrededor de su alimentación, acerca de las maneras de realizar operaciones sobre la naturaleza para producir y preparar sus alimentos y sobre los modos y las personas con quienes compartir su consumo.

El nivel y la forma de satisfacción de las necesidades nutritivas varía cuali – cuantitativamente de una sociedad a otra. Y cambia dentro de ella según categorías como edad, sexo, nivel socioeconómico, cultural, religioso, etc. Es por ello que el consumo de los alimentos expresa, también, el lugar de los sujetos en la sociedad y pone en acto la búsqueda de prestigio y diferenciación social.

Según Farb y Armegalos, son cuatro los elementos que definen una cocina y por ende la dieta habitual del hombre:

1. El limitado número de alimentos que se seleccionan de todos los que ofrece el medio. A pesar de tener en algunas regiones una disponibilidad variada de alimentos, los grupos de personas eligen aquellos que conforman sus patrones alimentarios. Y es así como en la región Noroeste de nuestro país se toma como propio el consumo de preparaciones a base de maíz, papa, zapallo; y la región Este, aquellas a base de mandioca, porotos y pescados (surubí, dorado).
2. El modo de preparar esos alimentos seleccionados (asados, estofados, fritos);
3. El principio o los principios de condimentación tradicional (la utilización de condimentos especias, hierbas aromáticas);
4. La adopción de un conjunto de normas relativas al número de comidas diarias, al hecho de que los alimentos se consuman individualmente o en grupo, a la separación de determinados alimentos por fines rituales – religiosos – mitos – tabúes – dietéticos – etc.

A partir del cumplimiento de estos cuatro elementos por parte de los integrantes de una región, sus cocinas adquieren una adjetivación local, clásica, étnica, nacional y/o regional. En términos nacionales, la cocina contiene fundamentalmente, aquellos alimentos y modos de preparación que son considerados como propios o

auténticos de un determinado país y que constituyen un signo de su identidad como grupo social.

Es por ello que el acto de cocinar es un proceso de patrimonización alimentaria, porque cuando se elige un determinado menú, se están seleccionando materias primas, condimentos y procedimientos culinarios que identifican al cocinero y a los comensales con una tradición.

2.0 DEFINICION DE LA ALIMENTACIÓN

En la siguiente sección se darán una serie de definiciones de alimentación a fin de hacer más entendible contenido de mi investigación.

- Estudia el conjunto de fenómenos involucrados en la obtención por el organismo de las sustancias energéticas, estructurales y catalíticas necesarias para la vida. Influyen en ella factores geográficos, económicos, sociales, culturales y psicológicos.
-
- (feed) se refiere a la masa de roca o partículas que alimentan una determinada planta y que es sometida a un proceso determinado, por ejemplo chancado, flotación, etc. Como término sinónimo, se utiliza en algunas partes del proceso la palabra cabeza (head).
Entrada del líquido bruto de la fuente a la unidad de la filtración.
- Las meriendas y los almuerzos señalados corren por cuenta de los participantes. FUNDECOR a lo largo de las rutas tiene ubicados los diferentes sitios donde se hacen paradas para este efecto. Es responsabilidad de los centros educativos manejar la recolección de los desechos derivados de estas actividades, así que se recomienda llevar bolsas de basura. En los sitios en que se ofrece el servicio de alimentación se sirven comidas tradicionales (caseras), en ciertos lugares se sirve estilo bufet y en otros es plato servido.
- Serie de actos voluntarios y conscientes, que consisten en la elección, preparación e ingestión de alimentos.
- actividad mediante la cual aportamos a nuestro organismo una serie de productos llamados alimentos.

3.0 HISTORIA DE LA ALIMENTACION (NUTRICION)

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para su sustento, ha variado a través de los "tiempos", debido a que se vio obligado a adaptar a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía. Como ejemplo, sirva citar los estudios sobre los restos del ser humano más antiguo encontrado hasta la fecha

Se ha llegado a la conclusión de que era carroñero y disputaba sus "manjares" con otros animales de iguales características alimenticias. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando nuevos tipos a los que se veía obligado a adecuar. La disponibilidad de la caza mayor iba disminuyendo y tenía que alimentarse de la caza menor, del marisco (en algunas áreas) y sobre todo de plantas comestibles. Esta fase adaptativa empezó hace unos 100.000 años.

Se cita que los últimos en sufrir estas restricciones, hace unos 30.000 años, han sido los habitantes de unas zonas muy determinadas (dos regiones del Oriente Medio). Sin embargo, en la Península Ibérica hace menos de 20.000 años la carne aún suponía más del 50% de la dieta habitual.

Hace unos 12.000 años se inicia la primera revolución agrícola. Esto suponía una fuente fija de proteínas. Debemos tener en cuenta la gran variabilidad en las cifras recogidas en las cosechas; lo que conllevaba una alimentación irregular y a épocas de hambre. El resultado final de las recolecciones se veía muy afectado por la climatología, contra la cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes, en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz. Lo que ocasionaba una alimentación irregular.

Desde los inicios de la civilización ha habido personas interesadas en la calidad y seguridad de los alimentos. Pero fue hasta Hipócrates que la nutrición fue relacionada con la salud, ya que este dio recomendaciones sobre la dieta, que como se sabe no solo se refería a la alimentación, sino a las normas de vida en general, y para Hipócrates a mayor alimentación mayor salud. En 1202 el rey Juan de Inglaterra promulga la primera Ley Inglesa de Alimentos.

4.0 CLASIFICACION DE LA ALIMENTACION

En la siguiente sección presento los diversos tipos de alimentación de la edad antigua, mencionando a los pueblos más trascendentes de la época antes mencionada lo presentare en un cuadro sinóptico para después desglosar cada uno de los puntos del cuadro.

4.2 ESPECIFICACION DE LA CLASIFICACION DE LA ALIMENTACION

4.2.1 EDAD ANTIGUA:

4.2.1.1 Pueblo egipcio:

Se alimentaban de lentejas, hortalizas y frutos; también de los tallos de papiro y las raíces y los bulbos de luto servían de alimento.

En el egipcio medio vivía con muy escasas mantenciones: pan, cerveza, cebolla y algunas legumbres.

La clase privilegia es decir la que tenía plata comían en forma abundante bueyes, terneras, cabras, ovejas, ocas y pichones.

Este pueblo era rico en producción agrícola, se podía apreciar que habían muchos frutos: higos, dátiles, uvas, sandías, pepinos y melones, las almendras, las peras y los melocotones hicieron su aparición sino hasta después de la dominación romana.

No fueron partidarios de los lácteos.

La cerveza era la bebida nacional, pero sin levadura, por lo cual se debía consumir rápido si no se agriaba.

El cereal más antiguo de esta época fue el mijo, luego la cebada, la avena y el centeno.

Como consecuencia del cultivo de los cereales se descubrió el pan.

4.2.1.2 Pueblo hebreo:

Comían alimentos simbólicos en estos se encuentra el pan y el vino.

Los israelitas cultivaban el olivo y los cereales como el centeno y la cebada.

El agua en aquel tiempo no era potable por lo que la leche cuajada y agria, ocupaba un papel muy importante.

Las hortalizas eran fundamentales y variadas: cogombro, melones, puerros, cebolla y ajos.

Las uvas se comían frescas o como pasas, los higos eran el alimento primordial de los soldados (secos o como pan).

La carne se consumía, en general, en las fiestas y provenía del cordero o la cabra, la carne del buey y los

animales engordados se reservaban para las grandes fiestas que sólo estaban al alcance de los ricos.

El vino era accesible para toda la clase social y lo bebían puro.

De forma accidental, por el batido de la lache contenida en la obre, conocieron la manteca.

La religión de este pueblo muy estricta con respecto a los alimentos que se podían consumir se podían comer bueyes, terneras, cabras y cordero. De los pescados se podían comer aquellos que tuvieran escamas.

4.2.1.3 Pueblo griego:

Egis de todas llevo la cocina aristocrática la cocción del pescado aunque tardaron en apreciarlo.

Lo cocinaban con orégano, hinojo y comino. El pescado principal era atún que se conservaba en aceite de oliva pero había también: rodaballo, dorada, salmonete, pulpo, pez espada y esturión.

Los griegos comían todas las carnes que hoy en día se conocen. La que menos consumían era la carne de buey.

Como especias se encontraban: laurel, tonillo, orégano, retama, salvia, cilantro y malva.

La leche era de oveja o de cabra ya que la de las vacas apenas si alcanzaba para amantar a sus terneros.

La cocina griega es la madre de la cocina de occidente.

Los primeros cocineros griegos fueron panaderos.

El aceite de oliva el de primer procesado se utilizaba para comer, el segundo para el cuerpo y el tercero para alumbrar.

La cocina griega aporta a la mundial la entrada de carne de cerdo, los asados y los guisos a bases de hierbas aromáticas.

4.2.1.4 Pueblo romano:

La revolución culinaria romana se baso en la incorporación de muchos vegetales que eran desconocidos o considerados inaceptables hasta entonces: la col, los nabos y los rábanos.

La gallina fue una de las primeras aves de la época.

Había olivos, ciruela, granado, membrillos y cerezos y la higuera autóctona de Italia.

Se hacían 3 comidas diarias: desayuno, el almuerzo y la cena. El pueblo romano tomaba el pullmentun (papilla de harina de trigo y agua que diluida hacia de refresco).

Los romanos conocían la levadura y aunque su pan era fermentado hacia otros tipos de panes: uno sin fermento y uno levemente fermentado.

El garo se utilizaba para condimentar o aliñar cualquier comida. Ésta era el líquido que se obtenía pescando la carne de diversos pescados con sal. A esto se añadía hierbas olorosas como la ruda, el anís, hinojo, menta, albaca, tonillo etc.

La presencia hispánica en el imperio puede apreciarse en los jabones salazones, aceite y en los cereales.

Los bizantinos adoraban la lechuga y hacían una gran variedad de purés de legumbres y cereales aromatizados con nardo, canela, vino tinto, y miel.

Los romanos organizaban grandes banquetes de derecho por clases privilegiada. Tan amantes del placer de comer eran que a medida de estos debían retirarse al vomitorium en donde excitándose la garganta con plumas de pavo real, devolvían lo comido para aliviarse el vientre y poder continuar comiendo.

4.2.2 EDAD MEDIA:

En esta época se comía mucho asno joven, este se rellenaba de aceitunas verdes, pajaritos y trufas enteras y luego se asaba al espetón.

Cocina medieval era un arte que necesitaba de mucha dedicación y de mucha inventiva. Sobre todo, descubriremos sabores insólitos como, la delicadeza de la leche de almendras o del agua de rosas, la fuerza del agridulce, el encanto exótico de especias olvidadas.

Los hombres y mujeres del medioevo eran grandes comedores y para sus comidas y sobre todo para sus grandes banquetes, realizaban enormes cantidades de platos. El gusto de la época privilegiaba la superposición de los sabores, típico es el caso del agridulce y el amplio uso del azúcar y de las especias.

los condimentos mas preferido era el trigo queso, azúcar y canela, y entre los animales la predilección era por los cuadrúpedos y los pájaros, a menudo, los presentaban revestidos de su propia piel o de su plumaje, decorados con oro o rellenos con otros animales vivos más pequeños.

Había comida para todos, los empleados artesanos comían 4 platos servidos por sus patrones: una sopa, dos platos de carne y uno de legumbres.

A la diferencia de los campesinos, los ricos burgueses y los grandes señores eran más carnívoros. A demás de cerdos consumían: gallinas, ocas, grullas, ciervos, jabalís y corozos.

No debes olvidar un cierto número de alimentos que hoy son muy comunes como el tomate, las papas, la pimienta, el choclo, el café, dado que son de origen americano y América, se sabe, no era todavía descubierta.

Para lograr ser un chef medieval es recomendable seguir las estaciones y buscar siempre los productos frescos y de cualidad. Si después decir además ser precisos debe recordar que en base a las reglas impuestas por la Iglesia, se debía comer ligero, sin grasas el miércoles, el viernes y el sábado, las vigilia de las festividades y naturalmente durante la Cuaresma, lo que significaba sustituir la carne por el pescado, las grasas animales por las vegetales y la leche animal por la de almendras.

4.2.3 EDAD MORDERNA:

En Inglaterra se hacen los grandes los grandes pastelones de carne, como el Yorkshire (relleno de carne de oca, perdiz lengua de buey y cocinado a fuego fuerte), los puddings de arroz y pastel manzana o en ingles se les llama apple pie.

Los alimentos más comunes: aceites, vinos, porotos, alubia, carne de patos, pollo, jabalí., terneros, las frutas como el melón, las ciruelas, cerezas, peras, manzanas, y membrillos. Se preparaban dulces y helados con esto.

En los siglos SXVII Y XIVIII. Las personas comen unas migas o unas sopas con un poco de tocino, también comen trozos de pan con cebolla, ajos y quesos y a la noche comen una olla de nabos o coles.

También podemos encontrar que hubo pueblos enteros que se alimentaban solo de bellotas.

En América y Asia. Lo que llegó de Europa a América fue el cacao, el maíz, el maní, el girasol, las arvejas, el pimiento y el pimentón, el ananá (piña), las papas y el tomate.

De lo que llegó a Asia a Europa el arroz ha sido el cultivo más importante traído a América.

La semilla del cacao entre los aztecas ha servido de moneda. El refinamiento de éste lleva al chocolate. En un principio los europeos lo toman como cantidades extremas de endulzantes.

El maíz fue el cultivo básico (al igual que lo fue el trigo en Europa y el arroz en Asia; plantas consideradas civilizadoras) y las características y requerimientos de éste marcaron las culturas americanas.

La papa fue el tubérculo que recuperó al hombre a las sociedades europeas deprimidas. En Alemania se les abolió a los campesinos a cultivarlas. Estas se preparaban con salchichas, hecha puré, se consumía el almidón y se hervía para hacer aguardiente.

En Inglaterra triunfaban las papas al vapor y fritas acompañadas de pescado frito.

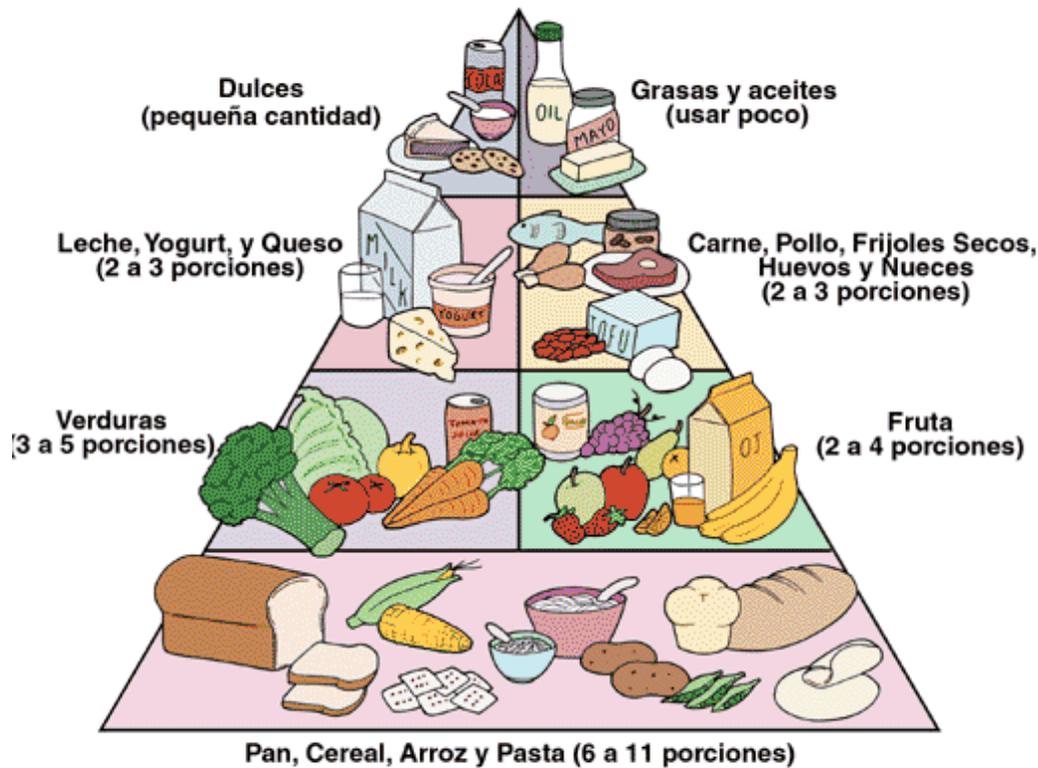
El tomate en principio se utilizó verde y como adorno en sombreros. Inglaterra hace su famoso dulce de tomate o hecho jugo en el famoso trago BLOONDY MARY.

En Italia lo llamaban la manzana dorada se unió casi maritalmente a la pasta.

El girasol es a parte de haber sido una planta que hasta el siglo pasado se utilizó como ornamental, rica en aceite.

5.0 PIRÁMIDE ALIMENTICIA

Si hablamos de nutrición o alimentación es importante mencionar la pirámide alimenticia ya que en ella se encuentra toda la información necesaria que debemos conocer para una alimentación sana y balanceada.



6.0 PERSONAS QUE SE ENCARGAN HOY EN DÍA DE LA ALIMENTACION

La humanidad ha evolucionado en todos los medios y la alimentación no es la excepción es por eso que considero importante exponer en este estudio a las personas que se dedican a cuidar y por que n decirlo controlar la alimentación de muchas personas mencionare la carrera y la definición empezando con:

6.1 LICENCIADO EN NUTRICIÓN:

El Licenciado en Nutrición es un profesionalista capaz de evaluar el proceso alimentario–nutricio de la población a nivel colectivo e individual, administrar programas de alimentación, nutrición y educación, realizar investigaciones en estas áreas e integrarse a equipos multidisciplinarios para incidir significativamente en la situación alimentario nutricia, mediante acciones de prevención, promoción y atención.

6.2 DIETISTA:

Es el especialista en la dieta, era considerado auxiliares dietólogos para el desarrollo de sus funciones.

6.3 DIETISTA–NUTRICIONISTA:

El profesional capaz de actuar sobre la alimentación de la persona o grupo de personas sanas o enfermas teniendo en cuenta las necesidades fisiológicas o patológicas, preferencias personales, socioeconómicas, culturales y religiosas.

6.4 INGENIERO EN ALIMENTOS:

Profesional capaz de desarrollar, diseñar, operar, controlar los procesos de transformación de los alimentos para la obtención de productos alimenticios útiles para el hombre.

6.5 NUTRICIONISTA:

Es el profesionista adiestrado y capacitado para mantener todo lo relacionado al campo de los alimentos y la nutrición del paciente.

6.6 DIETOTERAPEUTA:

El profesional encargado de diseñar dietas en personas enfermas.

6.7 TÉCNICO NUTRICIONISTAS:

Personal encargado para auxiliar a los nutriólogos.

6.8 AUXILIAR EN NUTRICIÓN:

Considerados auxiliares en las labores del nutriólogo.

6.9 DIETOLOGO:

Especialista capaz de actuar sobre la alimentación de las personas.

CONCLUSION

He llegado a la conclusión de que algunos de los alimentos antiguos mencionados anteriormente aun se siguen existiendo por ejemplo: las papas, las cebollas, el tomate, el ajo, la carne, el melón, la sandia, melocotón, entre otros. Pero también hay algunos solo de esas tales como cereal mijo, los tallos de papiro y las raíces y los bulbos de lutus, entre otros.

Además del agua que es vital para nosotros, sólo podríamos vivir algunos días sin este precioso bien de la naturaleza, la alimentación es fundamental para la vida.

Antes de realizar esta investigación muchos de nosotros teníamos la vaga idea o creíamos tenerla de lo que era un nutriólogo y creíamos que era el único que se dedicaba a el control de la alimentación mas ahora nos hemos quitado la venda de los ojos al darnos cuenta de la gran gama de perfeccionales que se dedican a el control de la nutrición

En la actualidad, la nutrición constituye una ciencia de importancia dentro de la medicina y lo será cada día mas, a medida que se progresa en el dominio de las enfermedades infecciosas, en el que ya se ha adelantado tanto.

A medida que el hombre logre vencer fuerzas externas que afectan a su salud, como los microbios y los parásitos, debe irse preocupando mas y mas de los factores propios de su organismo; dentro de ellos, la nutrición es una de las mas importantes determinantes de la salud. Obviamente, estos factores intrínsecos,

como el estado de la nutrición son también de fundamental importancia en la lucha del hombre contra los agentes externos productores de infecciones; la influencia desfavorable del estado nutritivo sobre los procesos infecciosos y la influencia inversa, pero igualmente desfavorable, de las infecciones sobre el estado de la nutrición de los individuos son ahora bien reconocidas.

La nutrición al igual que la medicina moderna, debe, por lo tanto enfocarse no solo en el enfermo, sonó también en relación con el individuo sano y, sobre todo, con los grandes grupos de población.

GLOSARIO

Porción:

- 80 gramos de alimento en general.

Lenteja:

- Planta herbácea trepadora de semillas comestibles, de la familia papilionáceas.
- Legumbre que se consume desde tiempos prehistóricos, secas se pueden preparar de diversas formas.

Egis:

- Uno de los siete legendarios cocineros de la antigua Grecia.

Australopithecus:

- primer homínido asentado sobre el planeta.

TRUFA:

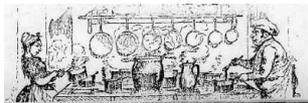
- La trufa es un hongo ascomicete de la familia de las tuberáceas, género *Tuber*. Presenta una relación simbiótica micorrízica con árboles, particularmente del género *Quercus*. Tiene una forma más o menos redondeada, de superficie rugosa y color oscuro. Es capaz de generar sustancias herbicidas. El principal valor de la trufa es el culinario, siendo muy apreciado y en la cocina europea, particularmente en España, Francia e Italia. Para su recolección normalmente se utilizaban cerdos por su fino olfato.
- Hongo comestible y muy apreciado, que crece bajo tierra en los bosques de encinas y robles.

NABO:

- El nabo, es una hortaliza cultivada comúnmente en los climas templados de todo el mundo por su succulenta raíz bulbosa. Las variedades tiernas se utilizan para el consumo humano, mientras que las mayores son dedicadas a forraje para el ganado. Los nabos son muy populares en Europa, en particular en las regiones más frías, ya que se pueden almacenar durante varios meses después de la cosecha.

APENDICE

Las siguientes imágenes son parte del tema 4.0 Clasificación de la Alimentación tratan de ilustrar lo antes dicho en ese tema.



BIBLIOGRAFIA

–Aguirre Patricia "**Toda la carne al asador**", Revista Todo es historia, 1999 año 32 n° 380.

–Da Vinci Leonardo "**Apuntes de cocina de Leonardo**", Ed. Abril, 1987.

- Garufi José Alberto "**Pan nuestro de Buenos Aires**", Revista Todo es historia, 1999 año 32 n° 380.
- González de Pablo Alberto "**La significación de la alimentación en el proceso de civilización**", Revista de la Sociedad Argentina de Nutrición, 1994 v. 5 n° 4.
- Luján Néstor "**Historia de la gastronomía**", Ed. Folio, 1997.
- Varios autores "**Especial de cocina**", Revista La Maga, 17 de julio 1996.
- Enciclopedia Microsoft Encarta 2002.
- De Chef a Chef "**Siglos de buen gusto**", Revista Nestlé, n° 1 año 2001

PAGINAS WEB

es.wikipedia.org/wiki/Alimentaci%C3%B3n

www.mailxmail.com/curso/vida/herbodietetica/capitulo2.htm

www.saludmed.com/Salud/Nutricion/N-Glosar.htmlwww.fundecor.org/educacion/giras/terminos.shtml

www.solomantenimiento.com/diccionario-filtracion.htm

www.codelcoeduca.cl/divisiones/definiciones/a.html

11

4.1 CUADRO SINOPTICI DE LA CLASIFICACION DE LA ALIMENTACION