

## DE LA CAZA Y LA RECOLECCIÓN HASTA LA COMPRA DE ALIMENTOS



## DE LA CAZA Y LA RECOLECCIÓN HASTA LA COMPRA DE ALIMENTOS

### PROYECTO BIG HISTORY

<p><b>0:12-0:31</b> ¿QUÉ TE GUSTA COMER?</p>	<p>¿Qué clase de alimentos te gustan y qué clase de alimentos terminas comiendo? ¿Existen factores nutricionales y biológicos en los que piensas cuando tomas tus decisiones? ¿Y de qué manera los cazadores y recolectores eligen lo que van a comer? Ocurre que muchas de las decisiones que tomamos sobre la comida se remontan a la prehistoria humana.</p>
<p><b>0:31-1:22</b> TOMA DE DECISIONES</p>	<p>Los estudios de las actuales sociedades buscadoras de alimentos muestran claramente que los cazadores y recolectores toman decisiones sobre qué comer basados en algunos principios económicos muy fundamentales. Cuando se trata de recolectar alimentos, a los humanos les gusta maximizar sus ganancias y minimizar sus costos. Los alimentos ricos en calorías que vienen en paquetes de gran tamaño y son fáciles de preparar, son siempre la primera elección. Para los cazadores y recolectores en la mayoría de los entornos, eso significa que van a buscar las presas más grandes disponibles para ellos. Y van a elegir los alimentos de las plantas muy cuidadosamente, buscando preferencialmente tubérculos y frutas grandes.</p> <p>Si vas a hacer el esfuerzo de rastrear, perseguir y elevar tu lanza hacia un</p>

## DE LA CAZA Y LA RECOLECCIÓN HASTA LA COMPRA DE ALIMENTOS

	<p>animal, es mejor que sea un mamut en lugar de un ratón. Y cuando se trata de alimentos de plantas, mejor tener productos que sean fáciles de preparar y consumir que productos costosos que requieren una gran cantidad de procesamiento.</p>
<b>1:22-2:25</b> GRASA Y AZÚCAR	<p>No veo esto muy diferente de cómo hacemos nuestras propias elecciones de alimentos. Cuando estamos cansados y tenemos hambre, con frecuencia optamos por la comida rápida en lugar de preparar los alimentos. O pasamos por una tienda de comestibles y compramos algunos productos ricos en calorías que requieren poca preparación. O simplemente escogemos el paquete de valor.</p> <p>Pero existen algunos recursos que los cazadores y recolectores tratarán de conseguir de manera consistente a toda costa. Estos son productos que tienen alto contenido de grasa y azúcar. En la mayoría de los ambientes, los alimentos con grasa son escasos. Entonces, los productos como la médula ósea y las nueces ricas en aceite y las semillas son siempre productos favoritos. Estos alimentos requieren de procesamiento adicional, pero los cazadores y recolectores harán todo lo posible, romperán huesos para obtener la médula o resquebrajar y sacar semillas y nueces de sus cáscaras para obtener esos alimentos ricos en aceite, simplemente porque saben bien.</p> <p>Lo mismo se aplica a productos dulces como la miel. Cuando los cazadores y recolectores encuentran abejas y saben que pueden conseguir miel dulce, con frecuencia dejarán todo lo que estén haciendo para buscar ese recurso dulce.</p>
<b>2:25-3:25</b> LAS ELECCIONES DE ALIMENTOS PUEDEN CONducIR A EXTINCIONES	<p>Muchos de los problemas de salud actuales relacionados con lo que comemos se remontan a esas mismas decisiones que nuestros ancestros de cazadores y recolectores tomaron hace miles y miles de años. Simplemente están exagerados por las realidades de la disponibilidad moderna de los alimentos. Cuando se trata de grasa y azúcares, las decisiones económicas terminan saliendo disparadas por la ventana. Sospecho que, si pudiésemos transportar un grupo de cazadores o recolectores paleolíticos a una tienda de comestibles moderna, irían directamente hacia donde está la tocineta y todos los caramelos y azúcar. Los vegetales de hoja verde se quedarían languideciendo en los estantes.</p> <p>A través del tiempo, las elecciones de alimentos de cazadores y recolectores han impulsado el crecimiento de la población humana y la migración hacia nuevos paisajes. Cuando los cazadores y recolectores entran a tierras nuevas, con frecuencia prefieren perseguir primero a las presas más importantes. Vemos una estela de extinción posterior al período en que los humanos se asientan en paisajes nuevos. Ya sea mamuts en Norteamérica o</p>

## DE LA CAZA Y LA RECOLECCIÓN HASTA LA COMPRA DE ALIMENTOS

	<p>moas en Nueva Zelanda, esas elecciones de alimento de primera clase con frecuencia son las primeras en extinguirse.</p>
<p><b>3:25-4:10</b> ¿QUÉ FACTORES CONSIDERAS?</p>	<p>A medida que un desequilibrio entre oferta y demanda se vuelve evidente, vemos cazadores y recolectores, incluyendo más y más elementos en su dieta, incluyendo con frecuencia pequeñas nueces y semillas, así como pequeños animales de presa que previamente habrían pasado por alto. Y esta misma tendencia continúa hoy a medida que nuestro apetito por la carne y los cereales ricos en calorías empujan el desarrollo de nuevas tierras y diezma los hábitats de otros animales grandes. Piensa de nuevo en tus propias elecciones de alimentos. ¿De qué forma crees que se asemeja o tal vez es diferente de las elecciones hechas por nuestros ancestros buscadores de alimentos? ¿Qué factores consideras al escoger una comida?</p>