



**Nombre del alumno: Jhoana Guadalupe Arreola  
Mayorga**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez  
Guillen**

**Nombre del trabajo: Nutrición en el ser humano**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3er semestre Lic. Medicina Humana**

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de septiembre del 2021

# Nutrición en el ser humano

La dieta es la base de la salud del individuo

## Evolución histórica de la nutrición

-Periodo paleolítico

Periodo de recolección

La dieta se basaba de frutos y semillas

Periodo de caza y pesca

Involucran a su dieta el pescado y la carne

Antes del desarrollo de las armas para la caza fueron carroñeros

-Periodo neolítico

Se estableció el sedentarismo

Nació la agricultura y la ganadería

Empieza a surgir el pastoreo y el intercambio de alimentos

-Edad moderna

Las principales modificaciones de la dieta fueron el mayor consumo de energía (grasas y carbohidratos)

Se incluyen los lácteos, cereales y azúcares

## Desarrollo de la ciencia de los alimentos

-Etapa naturalista

Desde la época de Hipócrates (siglo V a.C) hasta el siglo XVIII

Se tenía una visión terapéutica de los alimentos

Se creía en un único nutriente universal en todos los

-Etapa químico-analista

Etapa del interés calórico

Destaca Lavoisier

Se basa de la combustión y piensa que los alimentos tienen cierto valor energético

Etapa del interés en la composición del alimento

Destaca la determinación cuantitativa del nitrógeno orgánico por Kjeldahl

Técnica muy usada en la química analítica

-Etapa tecnológico leal

Durante el siglo XX

Nestlé

Productos derivados de la leche

Pasteur

Aplicó la pasteurización

## Nutrición como ciencia

Estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la digestión y su transformación. Además de su efecto en la salud y enfermedades

Profesional en nutrición

Licenciado en nutrición

Brinda atención nutricional a pacientes sanos, en riesgo y enfermos, administra servicios y programas de alimentación y nutrición

Objetivos

- Definir los requerimientos en la selección de alimentos que contengan los nutrientes oportunos en la cantidad adecuada
- Prevenir enfermedades a través de la alimentación
- Explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta

Aplicaciones

-Investigación

Realización de estudios, análisis y ensayos clínicos para generar evidencia científica

-Administración de comedores

Diseños de menús, recomendaciones y ejercicio para trabajadores para mejorar su salud

-Alimentación comunitaria

Estudia la nutrición en comunidades y grupos vulnerables, así como la aplicación y funcionamiento de programas

-Nutrición clínica

Diseño de planes de alimentación para pacientes

-Nutrición deportiva

Elaboración de guías de alimentación según las necesidades de los atletas

-Diseño de políticas públicas

Desarrollo de políticas alimentarias

-Planes de alimentación

Para distintos objetivos como mantener una nutrición adecuada, bajar de peso, controlar enfermedades crónicas, entre otras cosas

-Dietoterapia

Determina los regímenes alimenticios para tratar enfermedades y mejorar la salud

Se basa en la prevención y el control de las enfermedades y sus síntomas a través de la alimentación

# Nutrición en el ser humano

La dieta es la base de la salud del individuo

## Definiciones

### Influencia de los factores sociales

Los comportamientos socioculturales son determinantes importantes de la alimentación humana

Esto incluye la diversidad cultural, las técnicas de producción agrícola, las estructuras sociales de las representaciones dietéticas y religiosas

-Nutrición (como

Serie de procesos metabólicos coordinados que mantienen la homeóstasis del cuerpo utilizando los nutrientes de los alimentos; por medio de fenómenos como la digestión, absorción, anabolismo y la excreción: para poder llevar a cabo las funciones vitales.

-Alimento

Sustancia sólida o líquida que contiene los nutrientes necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales y es ingerida, digerida y excretada por el propio organismo.

-Nutrientes

Sustancias químicas obtenidas de los alimentos que el cuerpo degrada, transforma y utiliza para que lleve a cabo las funciones vitales. Pueden ser macronutrientes o micronutrientes.

-Macronutrientes

Son aquellos que necesitamos en grandes cantidades como las proteínas, lípidos y carbohidratos.

-Micronutrientes

Son aquellos que necesitamos en cantidades menores, como las vitaminas y minerales.

## Beneficios de la nutrición

Nutricionales

-Aporte energético

Brinda la energía necesaria con lo que consigue un correcto funcionamiento del sistema metabólico.

-Aporte plástico

Las proteínas son parte básica estructural de la célula además de involucrarse directamente con la contracción muscular.

-Aporte regulador

Las vitaminas y minerales funcionan como catalizadores de las reacciones bioquímicas.

-Aporte de reserva

El almacenamiento energético en el organismo para colaborar en su metabolismo y degradación en momentos de inanición.

Sociales

Favorece la comunicación y el establecimiento de lazos afectivos, comunicación y conexiones sociales.

Psicológicos

Mejora de la salud emocional y proporciona satisfacción.

## Dieta

El total de alimentos que se consumen habitualmente durante el día.

La dieta puede ser adecuada o inadecuada dependiendo de los hábitos que se tenga. La dieta sana es aquella en la cual la ingesta de alimento ayuda a mantener o mejorar la salud

\*Dietas en función del origen biológico

-Omnívora

Cuando se consumen alimentos de origen vegetal y animal.

-Carnívora

Cuando en la alimentación predominan los alimentos de origen animal.

-Vegetariana

Cuando no se consume carnes y alimentos de origen animal, en ciertos casos hay excepciones.

-Dietas basales o dietas básicas.

No se realizan modificaciones en la composición de nutrientes y energía.

-Dietas terapéuticas.

Cuando se altera la composición de nutrientes o energía para tratar cierta enfermedad

-Dietas modificadas en energía.

Se realiza una modificación energética de acuerdo a las demandas del cuerpo, puede ser hipocalórica o hipercalórica.

-Dietas modificadas en proteínas.

Se pueden reajustar a una menor cantidad de proteínas (enfermedades renales) o en una mayor cantidad de proteínas (atletas o situaciones de mal nutrición).

\*Dietas desde el punto de vista nutricional

# Nutrición en el ser humano

La dieta es la base de la salud del individuo

## Alimentos

### -Clasificación de los alimentos

<b>Grupo 1</b>	Leche y derivados	Función plástica	Formación y mantenimiento de las estructuras del organismo.
<b>Grupo 2</b>	Carnes, pescados y huevos	Función plástica	Contienen proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B.
<b>Grupo 3</b>	Papas legumbres y frutos secos	Función plástica y energética	Aportan energía gracias a los hidratos de carbón, las legumbres aportan proteínas y fibra, mientras que los frutos secos (ácidos grasos y vitamina B).
<b>Grupo 4</b>	Verduras y hortalizas	Función reguladora	Aportan gran cantidad de vitaminas y minerales, además de agua y pocas calorías.
<b>Grupo 5</b>	Frutas	Función reguladora	Aportan vitaminas y minerales, agua, son ricas en azúcares y tienen un aporte calórico bajo.
<b>Grupo 6</b>	Cereales y derivados, azúcar y dulces	Función energética	Aportan calorías por sus carbohidratos. También proveen una cantidad importante de vitaminas del grupo B.

### -Componentes de los alimentos

-Proteínas	Función plástica	Aporte de materiales para la construcción y generación tisular.
-Carbohidratos	Función energética	Aporte de glucosa para actividad del organismo.
-Lípidos	Función energética y de reserva	Segundo plano de energía al degradar los ácidos grasos en ausencia de carbohidratos. Principal reserva energética en el tejido adiposo.
-Vitaminas y minerales	Función reguladora	Indispensables para el buen funcionamiento del organismo, en ocasiones realizan el papel de catalizadores.
-Agua	Indispensable en la mayor parte de los procesos bioquímicos.	La mayor parte de los procesos bioquímicos del cuerpo involucran agua. Además de ayudar a la termorregulación y como amortiguador en el organismo.

## Organizaciones encargadas de la alimentación y nutrición

### Organización Mundial de la Salud (OMS)

Su objetivo es que todos los pueblos puedan gozar del grado máximo de la salud que puedan lograr.

### Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO)

Es un organismo de la ONU cuyo objetivo es la lucha contra el hambre a nivel mundial y mejorar los niveles de nutrición y calidad de vida.

### -Clasificación de los alimentos

Es un comité ejecutivo que establece políticas, revisa y aprueba gastos con fines nutricionales.

## Leyes de la alimentación

Es importante mantener una dieta balanceada, adecuando las comidas a nuestras necesidades personales.

-Ley de calidad	Su alimentación deberá ser completa en su composición y grupos de alimentos para mantener el correcto funcionamiento.	Los alimentos deben tener todos los nutrientes y grupos de alimentos.
-Ley de cantidad	La cantidad de alimentos debe de ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas y nutricionales del organismo.	
-Ley de la armonía	Las cantidades ingeridas de cada alimento deberán guardar una relación de proporción entre ellos.	Se recomienda que el valor calórico de las proteínas sea de 12 a 15%, grasas de 30 a 35% y carbohidratos de 50 a 60% del total.
-Ley de la adecuación	Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular tomando en cuenta sexo, edad, situación de salud, económica, vivienda y actividad física.	

# Nutrición en el ser humano

La dieta es la base de la salud del individuo

## Reglas para una buena alimentación

- Consume alimentos de todos los grupos del plato del bien comer.
  - Consume diariamente en todas las comidas frutas y verduras.
  - Combina los cereales.
  - Controla el consumo de carnes.
  - Disminuye el consumo de bebidas azucaradas.
  - Realiza cinco tiempos de comida diaria.
  - Evita ayunos prolongados.
  - Disminuye el consumo de sal.
  - Consume agua diariamente.
  - Realiza actividad física.
- Favorece el metabolismo y evita la reserva de energía innecesaria.

## REFERENCIAS

INTRODUCCION A LA NUTRICION HUMANA MICHAEL J. (ED.) GIBNEY EDITORIALO ACRIBIA 2005

ALIMENTOS Y NUTRICION INTRODUCCION A LA BROMATOLOGIA ROLANDO D. SALINAS EDITORIAL EL ATENEO (ME) 2003

NUTRICION JANICE L. THOMPSON PEARSON 2008

Marquez P. (2014) Los alimentos y sus funciones. Issuu. Recuperado de: <https://issuu.com/patriciamarquez79/docs/bromatologia>

Anónimo. (s.f.) Prehistoria. Recuperado de: <https://concepto.de/prehistoria-2/>

Medina M. E. (14 enero 2021) Las 4 leyes de la alimentación. Recuperado de: <https://www.especiasmixtli.com/blog-entry/las-4-leyes-de-la-alimentacion>