



**Nombre del alumno: Juan Bernardo
Hernández López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico
de los temas de la antología**

Materia: Nutrición

Grado: 3ero Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de septiembre del 2021

Cuadro sinóptico de los temas de la antología



CIENCIA DE LA ALIMENTACION

Nuestros antepasados fueron descubriendo aquellos alimentos que podían consumir con base en la prueba y error, para posteriormente ir mejorando las técnicas de recolección, hasta llegar al cultivo.

De esa misma manera, fueron evolucionando la ganadería y la elaboración de alimentos procesados más complejos, hasta lograr la producción de cantidades masivas que actualmente necesitamos para 7 billones de seres humanos.

Orígenes

El hombre ha tenido un fuerte impacto en el desarrollo y maduración del organismo se puede decir que dentro de los alimentos más antiguos los más consumidos por el hombre son las frutas naturales y la carne, esta no era ni congelada ni enlatada, sino que se comía cruda, apenas la pieza había sido cazada.



HISTORIA MODERNA

En el transcurso de los años, la alimentación de amplios segmentos de la población de muchos países dejó de ser monótona y menos frecuentes las enfermedades por carencias de nutrimentos, aunque en las culturas del oriente del arroz siguió siendo el elemento básico en la alimentación como hasta ahora en el occidente prevalencia el trigo en la dieta de las naciones europeas

3 GRANDES CULTURAS ALIMENTICIAS

MAIZ

ARROZ

TRIGO



EVOLUCION HISTORICA DE LA CIENCIA DE LOS ALIMENTOS

Los primeros homínidos obtenían energía y proteínas de frutas, verduras, raíces y nueces, la transición de la vida arbórea a las llanuras fue posible gracias a la emergencia de la postura erecta, la piel lampiña con numerosas glándulas sudoríparas y el color oscuro

El Cro-Magnon y otros humanos modernos, dependieron más de la cacería de grandes mamíferos, lo cual aumentó considerablemente la proporción de carne de la dieta

Dieta paleolítica

Incluyó peces, mariscos y animales pequeños, así como vegetales, más accesibles por el desarrollo de tecnologías como las piedras de moler y los morteros; la composición de macro nutrimentos de esta dieta fue de 37% de energía de proteínas, 41% de carbohidratos y 22% de grasas, con una relación de grasas poliinsaturadas-saturadas favorable y colesterol bajo.

Las principales modificaciones de la dieta son el mayor consumo de energía, de grasas saturadas, de ácidos grasos omega-6 y de ácidos grasos trans, y la menor ingestión de ácidos grasos omega-3, de carbohidratos complejos y de fibra.

LA CONSERVACION POR CALOR

El descubrimiento de Nicolas Appert, la conservación de los alimentos por calentamiento en recipientes cerrados marcó un hito en los anales de la Tecnología de los Alimentos. Appert comenzó a trabajar en su método en 1795, en una pequeña fábrica situada en Massy, en las afueras de París, utilizando recipientes de cristal cerrados con tapones de corcho, que calentaba en baños con agua hirviendo.

CIENCIA DE LOS ALIMENTOS HASTA EL SIGLO XIX

- La alimentación ha sido a lo largo de toda la historia del ser humano una constante en las preocupaciones del hombre.
- Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que éste ha tenido que ingerir para sobrevivir, ha variado a través del tiempo, debido a que se vio obligado a adaptarse a aquellos que tenía más próximos y le eran más fáciles obtener con las escasas herramientas que poseía.

Ciencia de los alimentos desarrollado en 3 etapas

1) Etapa Naturalista

2) Etapa Químico

3) Etapa Tecnológico leal.

TEMAS PRINCIPALES DE LA ANTOLOGIA

CIENCIA DE LOS ALIMENTOS EN EL SIGLO XX

LA sociedad española se ha ido produciendo importantes cambios que han modificado extraordinariamente los hábitos alimentarios de la población

En los últimos 40 años, estos cambios se relacionan con la industrialización, urbanización y con el desarrollo tecnológico y económico que han dado lugar a nuevas formas de producción, procesado y distribución de alimentos.

Cabe señalar que la sociedad española es más tributaria en este momento de las proteínas de lo que lo era durante el siglo pasado, habiéndose producido también una clara disminución en el consumo de hidratos de carbono y un aumento muy importante de la ingesta de grasas.



LA NUTRICION COMO CIENCIA

La nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias.

En épocas anteriores hubo quienes intuían la importancia de los alimentos en el desarrollo del ser humano. Podemos citar como ejemplos los trabajos de Hipócrates y de Petreus Hispanus.

Implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedades



ORGANIZACIONES ENCARGADAS DE LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN. INTERNACIONALES Y NACIONALES.

Las organizaciones ayudan a los países en desarrollo y a los países en transición a modernizar y mejorar sus actividades agrícolas, forestales y pesqueras con el fin de asegurar una buena nutrición para todos. Busca y moviliza apoyo económico e institucional para realizar actividades y programas de instrucción en nutrición

OMS
(ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD)

Se creó el 7 de abril de 1948, su objetivo es que todos los pueblos puedan gozar del grado máximo de salud que puedan lograr

Organismo especializado de las Naciones Unidas (ONU) cuyo principal objetivo es la lucha contra el hambre a nivel mundial. Según reza su constitución, sus objetivos específicos son "mejorar los niveles de nutrición y la calidad de vida y garantizar mejoras en la eficiencia de la producción y distribución de todos los productos alimenticios y agrícolas.

FAO
(ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y AGRICULTURA)

FUNCIONES

Recoger, analizar y distribuir información sobre nutrición, alimentos y agricultura; favorecer la conservación de los recursos naturales; y promover tanto políticas crediticias agrícolas adecuadas a nivel nacional e internacional como acuerdos internacionales sobre mercancías agrícolas.

OBJETIVO

Mejorar la nutrición en forma sostenible, especialmente entre hogares y grupos de la población vulnerables en materia de nutrición.

DIRIJIDO A:

Escuelas. Y Servicios de salud

UNICEF:

Los programas nacionales de UNICEF, que se formulan una vez consultados los distintos gobiernos, cuentan con la cooperación de personas procedentes de todos los sectores de la sociedad, incluidos centros gubernamentales, dirigentes sociales, organizaciones no gubernamentales, profesores, padres y niños.



EL PAPEL DEL PROFESIONAL DE NUTRICIÓN.

El Licenciado en Nutrición es un profesional capaz de brindar atención nutricional a individuos sanos, en riesgo o enfermos, así como a grupos de los diferentes sectores de la sociedad; de administrar servicios y programas de alimentación y nutrición; de proponer, innovar y mejorar la calidad nutricional y sanitaria de productos alimenticios

Fundamenta su ejercicio profesional en un marco ético y multidisciplinario para responder con calidad y compromiso a las necesidades sociales de alimentación y nutrición presentes y futuras.

INVESTIGACION:

Realizan diversos tipos de estudios, análisis y ensayos clínicos para generar evidencia científica que sustente mejores decisiones en salud nutricional.

A.COMEDORES INDUSTRIALES

Diseñan menús, recomendaciones de alimentación y ejercicio para los trabajadores de una empresa con el fin de mejorar la salud de los empleados.

Alimentación comunitaria

Estudian la nutrición en comunidades y sus grupos vulnerables, así como el funcionamiento de programas sociales relacionados con la alimentación.

Nutrición clínica

Diseñan planes de alimentación para aplicarse a pacientes dentro de las instituciones de salud, en los distintos niveles de atención.

Nutrición deportiva

Elaboran guías de alimentación según los requerimientos de los atletas, cuyas necesidades son distintas a las de la población general

Diseño de políticas públicas

Desarrollan políticas alimentarias basadas en evidencia científica en beneficio de la población.

Planes de alimentación

Para los distintos momentos de la vida. Pueden tener propósitos específicos como mantener una nutrición adecuada, bajar de peso, controlar enfermedades crónicas, entre otros.

NUTRICION

sobrepeso y obesidad que existe en México tanto en adultos como en niños; se informa que genera enfermedades que podrían llegar a ser mortales, como la diabetes; se insiste en el hecho de comer más frutas y verduras, en ingerir más agua y sobre la necesidad de llevar a cabo ejercicio.

En fin, se tienen cada día más opciones para elegir comer "sano". Por otro lado, los medios de información muestran productos "mágicos" con los cuales es muy fácil bajar de peso.

Hipócrates dijo "Los alimentos deben ser nuestra mejor medicina", y es verdad, la comida es medicina; así, llevar una alimentación equilibrada es sano.

La nutrición es el concepto que hace referencia al proceso mediante el que el organismo asimila los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos espontáneos, como son la digestión, la absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de estos por las células del organismo.

Nutrición Autótrofa:

Es la que llevan a cabo los organismos que producen su propio alimento. Los seres autótrofos son organismos capaces de sintetizar sustancias esenciales para su metabolismo a partir de sustancias inorgánicas. El término autótrofo procede de auto- 'propio', 'por uno mismo, - trofo 'que se alimenta'; por lo que significa 'que se alimenta por sí mismo'.

NUTRICION HETEROTROFA

Llevar a cabo aquellos organismos que necesitan de otros para vivir. El término heterótrofo proviene de hetero- 'otro', 'desigual', 'diferente', y - trofo 'que se alimenta, por lo que significa 'que se alimenta de otros'. Por tanto, los organismos heterótrofos (en contraste con los autótrofos) son aquellos que deben alimentarse con las sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos, bien autótrofos o heterótrofos a su vez.

