LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

NOMBRE DE ALUMNO: KARLA BEDOLLA FERNANDEZ

NOMBRE DEL DOCENTE: Lic. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

NOMBRE DEL TRABAJO: -Cuadro sinóptico: antología de nutrición-

MATERIA: FARMACOLGIA I

GRADO: 3° SEMESTRE

GRUPO: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a de 05 septiembre de 2021.

NUTRICION

Ciencia de las alimentación

Desde tiempos antiguos, la ciencia ha sido parte importante de la alimentación. Además de la cantidad, la innovación actual se enfoca en el equilibrio entre la conveniencia, el sabor y la salud, lo que se da especialmente en el campo de los alimentos funcionales, que son aquellos creados para suplir una necesidad específica o aportar un beneficio en términos de salud. La cría del ganado proporcionó leche, la mantequilla y el queso en abundancia.

- **Historia Moderna**: En el transcurso de los años, a población de muchos países dejo de ser monótona y menos frecuentes las enfermedades por carencias de nutrimentos, aunque en las culturas del oriente del arroz siguió siendo el elemento.
- **Evolución Histórica**: Los aceites vegetales refinados y las carnes grasas de especies crecidas en confinamiento, los riesgos a la salud asociados con estos cambios dietarios están en la raíz de la epidemia de enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición.

Ciencia de los alimentos siglo XX

El descubrimiento de Nicolas Appert, la conservación de los alimentos por calentamiento en recipientes cerrados marcó un hito en los anales. 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 siglo XX

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. La forma de alimentarnos en España ha variado de forma sustancial.

Nutrición como ciencia

La nutrición como ciencia es muy reciente, ya que apenas a finales del Siglo podemos citar como ejemplos los trabajos de Hipócrates y de Petreus Hispanus

Nutrición

El término nutrición está de moda, todos escuchamos a diario sobre el problema de 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. Además de tales recomendaciones o información que se escucha de modo cotidiano, se cuenta con la tecnología en alimentos, la cual ofrece opciones sobre productos con 0% de grasa, bajos en calorías, sodio; 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.

- ✓ Autótrofa
- ✓ Heterótrofa

Alimentación y nutrición

La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. El tipo de alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, porque se encontró obligado a comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía.

Alimento

Es cualquier sustancia ingerida por el organismo que tiene como finalidad el mantenimiento de las funciones vitales o generar en él una satisfacción sin alterar su normal funcionamiento del organismo en el caso del ser humano.

- **Nutricionales**: Proporciona materia y energía para el anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal.
- **Sociales:** favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.
- **Psicológicos**: Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Clasificación de los alimentos

Los principios inmediatos se encuentran distribuidos en los diferentes alimentos. Según la proporción de un determinado nutriente, los alimentos se han clasificado atendiendo a la función del nutriente predominante.

Alimentos y su composición

En la actualidad, se reconocen en los alimentos más de cuarenta constituyentes esenciales para el mantenimiento de las funciones vitales del ser humano, entre los que se encuentran los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, los minerales, las vitaminas y el agua. Los nutrientes plásticos son los que utilizamos para para construir y regenerar nuestro propio cuerpo y son principalmente las proteínas, los nutrientes que tienen funciones de regulación facilitan y controlan las reacciones bioquímicas que tienen lugar en el interior de los seres vivos, este grupo está constituido por las vitaminas y los minerales.

Por su especial importancia, hemos incluido un apartado sobre las enzimas, que son las encargadas de facilitar y acelerar las reacciones químicas que tienen lugar en los tejidos vivos, ya que sin ellas no sería posible la asimilación de los nutrientes.

Utilización de alimentos

Es un factor determinante en el estado nutricional de los individuos y por tanto forma parte de la seguridad alimentaria, evidenciando su gran participación en aspectos de suma importancia para lograr una buena y adecuada salud en las personas independientemente de la edad, raza, cultura, posición económica y la región que habiten. Utilización biológica de los alimentos con una alimentación adecuada, agua potable, saneamiento y asistencia sanitaria para lograr un estado de bienestar nutricional en el que se satisfagan todas las necesidades fisiológicas, este concepto pone de relieve el comportamiento de los consumidores y la importancia de los insumos no alimentarios en la seguridad alimentaria.

Dieta

La palabra «dieta» proviene del griego dayta, que significa 'régimen de vida'. La relación entre dieta y salud está ampliamente estudiada por la medicina moderna y se ha definido una cantidad grande de dietas, ya sea para mantenerse saludable física y mentalmente, para corregir problemas de salud o bien para modificar características constitucionales.

- Omnivora
- Carnivora
- Vegetariana
- Terapeuticas
- Modificadas en energía
- Modificadas en proteínas
- Basales

Alimentación integradora y reguladora

Esta función depende de señales energéticas, ponderales, gastrointestinales, sensoriales, hedónicas y de condicionamiento. Hay diversas señales moleculares involucradas en esta regulación, las oxigénicas de mayor jerarquía son neuropéptido Y, así como el péptido relacionado con el agutí. Las señales periféricas más estudiadas son leptina y ghrelina.

- Leyes de clasificación: Ley de calidad, cantidad, armonía y adecuación.
  - ✓ Dieta normal
  - ✓ Dietoterapia

Efectos de la dieta

Dietas mágicas → Resulta peligroso resulta para nuestra salud y equilibrio físico y emocional realizar estas dietas de manera continua y prolongada en el tiempo que marca le van provocando un gran daño a nuestro organismo, porque no estamos cumpliendo con el régimen de un a dieta para tener con todos los nutrientes a nuestro cuerpo. Una dieta carente de los necesarios nutrientes, en cantidad y calidad, puede causar desnutrición, que en un estado generalizado y prolongado puede llevar rápidamente a la muerte de un organismo.

Dietas insuficientes: malnutrición y desnutrición → Pueden surgir diferentes desórdenes nutricionales, dependiendo de qué nutrientes son infra o sobre utilizados en la dieta. La malnutrición ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes las causas son una dieta deficiente, trastornos digestivos y otras enfermedades.

Hábitos alimentarios

No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Hoy en día tenemos a nuestra disposición toda una variedad de alimentos de cualquier rincón del mundo sin necesidad de limitar la temporada de cada alimento y al alcance de prácticamente todos se dispone de forma permanente.

Guías alimentarias

En ellas se ofrecen al público en general consejos sobre alimentos, grupos de alimentos y modelos alimentarios que proporcionan los nutrientes fundamentales con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas.

Grupos alimentarios

Los alimentos se clasifican en 7 grupos, que, si se consumen de manera responsable, aportan los nutrientes para una alimentación sana y equilibrada.

Guías alimentarias como una herramienta

Las GABAs pueden servir para guiar una amplia gama de políticas y programas de educación alimentaria y nutricional, salud, agricultura y nutrición; por lo tanto, representan una oportunidad única para impactar favorablemente el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo.