



Mi Universidad

Ensayo

INTRODUCCION A LA NUTRICION

(Resumen)

Al inicio de esta antología vienen los inicios de esta, cuando fue fundada y las personas que están involucradas en ello, tenemos a continuación la misión de esta; satisfacer nuestras necesidades y provocar una satisfacción emprendedora en nosotros claro con los debidos estándares de calidad académica, la visión; tener un crecimiento que sea sostenible como también ser una de las mejores ofertas académicas.

El objetivo de la materia básicamente es saber lo básico de la nutrición, como son los conceptos, ciencias de los alimentos y la relación que desempeñan los profesionales de la nutrición.}

Unidad 1

En la unidad 1 empezamos con la introducción en lo que engloba la nutrición, sus inicios, como fue evolucionando, como se alimentaban nuestros ancestros, organizaciones que se encargan en la alimentación un ejemplo de ellas es la conocida (UNICEF), lo que nosotros como profesionales nos enfrentamos día con día ya sea en la carrera y la vida universitaria y ya como un profesional.

Unidad 2

Percatándome de los primeros temas es la alimentación que tenían en la edad antigua, empezamos por los egipcios y se dice que hay aportes de lo que a ellos les gustaba comer y su temor a la escasez de alimentos a las que podían ser sometidos, no se sabe cuántas veces los

habitantes del Nilo comían al día, ellos comían prácticamente de todo; vegetales, aves, frutas, dulces y carne.

En la dieta medieval la cerveza era la bebida más consumida, carne, hortalizas, pescado, etc. eran también parte de la dieta de estos claramente la posibilidad económica de cada uno.

Cambiando de tema los objetivos principales de la nutrición son: aporte energético, regulador, plástico y reserva.

Seguimos con la definición de alimento y como bien dice sabremos las sustancias que estas contienen y como se transforman al ingerirlas. Podremos encontrar la clasificación de los alimentos, la función que estos cumplen a lo largo de nuestra vida cotidiana y como bien sabemos el campo al que estos pertenecen son: carbohidratos, minerales, proteínas, vitaminas y lípidos. Más adelante se sabrá su composición y lo que estos ocasionan

Unidad 3

En este punto pasamos a mi parte favorita, las dietas y vamos a empezar por saber que son y en pocas palabras éstas son un régimen alimenticio para llevar una vida saludable. Sabremos un poco que dietas existen, como se hacen, sus funciones, los nutrientes que consumiremos a mayor y menor cantidad y lo más importante en que consisten, sabremos también que es la acción integradora y reguladora.

Así unos temas más adelante sabremos las leyes de la nutrición y los puntos más importantes a seguir, su clasificación (leyes de cantidad, calidad, armonía y adecuación).

Dieta normal, esto ¿Qué es? Por lo que pude leer es el concepto de llevar una vida saludable, es la alimentación que nosotros llevamos día a día teniendo conocimiento que nutrientes son beneficiosos para nuestro cuerpo y basándonos en nuestros gustos culinarios saber que dieta podría ser más favorable para nosotros y así llevar una vida saludable y obviamente este fenómeno es llevado a cabo a voluntad propia.

Dieto terapia, esto es un concepto que nunca había escuchado en vida pero enriqueciéndome con la información esto es la ciencia que estudia la correcta combinación de alientos e identifica los aspectos clave de cada tratamiento específico.

Es seguro que sabiendo esto nos lleva a los efectos que una dieta tiene en nuestro cuerpo y que también estamos expuestos a una mal nutrición y desnutrición.

Unidad 4

Veremos las guías alimentarias y su historia, al igual que las fases para elaborar una, las características de ellas para que son diseñadas entre otras cosas.

Los grupos de alimentos si bien sabemos estos son muy importantes y día con día están presentes en nuestra alimentación y si estos son balanceados equilibradamente nos pueden llevar a una dieta saludable y balanceada