

1.1 Evolución histórica de la nutrición.

alimentación ha sido una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y uno de los factores determinantes de la formación y progreso de las sociedades.

hombres primitivos dependían para su alimentación de la caza, de la pesca y de la recolección de productos vegetales silvestres.

vivían en forma nómada y organizados en pequeños grupos para poder escapar con mayor eficacia esas actividades

Las primeras organizaciones sociales sedentarias fueron posibles cuando el hombre aprendió a domesticar animales y a cultivar plantas para la obtención de sus alimentos; de ahí se ha progresado hasta la constitución de las grandes ciudades y naciones de millones de habitantes

Que la nutrición es tan antigua como la búsqueda de alimento por el hombre, pero la ciencia de la nutrición es más nueva. Poseemos un cúmulo de conocimientos científicos respecto a alimentos con conceptos y aplicaciones actuales.

Epoca Antigua: En Babilonia
El interés de los pueblos antiguos en los alimentos y los problemas dietéticos, y como se encuentra en la historia bíblica de Daniel y sus tres compañeros

En Grecia
El hombre primitivo aprendió pronto a asociar sus enfermedades con la dieta. Incluso el médico de esa época se interesó de manera principal en la alimentación de su paciente. Solamente poseía su propia experiencia como guía y por ello no debe sorprender que prevalecieran muchas ideas equivocadas.

En Roma.
La época que se extiende desde la caída del Imperio Romano (año 476 a.C.) hasta la Edad media, fue el periodo de la expansión del cristianismo, y no se prestó mucha atención a la medicina ni a la ciencia.

La biblia.
Las primeras referencias escritas sobre alimentación se encuentran en la Biblia y en las obras del historiador Heródoto (siglo VI a. C.), donde existen diversos comentarios sobre la elaboración del pan y otros alimentos, junto con consideraciones dietéticas en torno a la posible incidencia de los alimentos sobre la salud y la enfermedad.

La Época del método experimental
"Hipócrates modificó los conceptos antiguos respecto a los alimentos; sin embargo, sólo hasta el comienzo de la era cristiana se inició el método experimental.

Probablemente el primero que emprendió el estudio de la nutrición en seres humanos fue Sanctoerius (1561 -1636), médico italiano, quien durante varias semanas estuvo registrando su propio peso, el de los alimentos que tomaba y el de todos los productos de excreción del cuerpo. Su libro publicado en Leipzig en 1614 podría considerarse como el primero acerca del metabolismo basal. Sin embargo, pasaron cien años para descubrirse como se transforma el alimento en hombre.

La determinación de la digestión como proceso químico fue demostrado por el francés René Reaumur (1683 -1757), quien en sus experimentos con un pájaro milano evidenció lo falso de las teorías que consideraban la digestión es una trituración o una putrefacción.

Como las nuevas ideas tardan en imponerse, no modificó las ideas vigentes, sin embargo, introdujo un nuevo método de investigación. Veinticinco años después, Lázaro Spallanzani (1729 -1799), italiano, confirmó los hallazgos de Reaumur y escribió un libro que explicaba que la digestión es un proceso químico y no una fermentación.

El método experimental, muy rudimentario en sus principios, entraba ya en vigor. Se formaban sociedades científicas, que publicaban revistas informando sobre los resultados de sus experiencias.

El descubrimiento del metabolismo.
En el siglo XVIII, Antoine Lavoisier, científico francés se interesó en el estudio del metabolismo, esto es, en los productos que resultan después que digiere el cuerpo los alimentos.

Descubrimiento de factores nutritivos.
"En los albores del siglo XIX se tenía noticia de tres clases de materias alimenticias: los azúcares, los almidones y los albuminosos. Los mismos que ahora llamamos hidratos de carbono, grasas y proteínas".

comprobó que en el estómago los alimentos eran disueltos; evidenció la existencia del ácido en el jugo gástrico.

William Beaumont (1785 - 1853) inició una serie de experiencias de 1825- 1833, al ocasionarse una fistula en el estómago; realizó 238 observaciones, gracias a las cuales se estableció la existencia de un jugo disolvente en el estómago. Pero fue el ruso Pedro Ivan Pavlov (1849- 1936), quien abrió una nueva era en el conocimiento de los procesos digestivos; en su trabajo "Lecturas sobre el trabajo de las glándulas digestivas".

Que otros investigadores descubrieron que el Calcio y el Fósforo eran necesarios para el desarrollo del esqueleto. También se descubrió la presencia del yodo en la glándula tiroidea del hombre.

Quedaba aún por descubrir un grupo más de factores nutritivos: Las Vitaminas, cuya historia es probablemente, la más larga y sus principios se remontan más atrás en el tiempo, que los de cualquier otro factor alimenticio, aunque haya sido el último grupo en comprobarse.

Que la ciencia de la nutrición como una disciplina del siglo XX, ya que las bases necesarias para la evolución de la nutrición moderna se desarrollaron con la aparición del método científico.

A mediados del siglo XIX, los científicos empezaron a estudiar con sentido mucho más crítico las proteínas, la grasa y los hidratos de carbono, y a preguntarse cómo se formaban en el cuerpo, de dónde provenían y si eran o no necesarias en la alimentación.

Durante los últimos dos siglos, prácticamente todas las poblaciones del mundo han experimentado cambios espectaculares en sus modelos dietéticos, debido fundamentalmente a la propagación mundial de plantas y animales domesticados, a la aparición de redes internacionales de distribución de alimentos, al crecimiento de las industrias procesadoras de los mismos y a la emigración de centros rurales a urbanos y de un continente a otro.

Epoca actual
Podría situarse el surgimiento de la Nutrición en Salud Pública, como un nuevo enfoque social en la salud de las poblaciones, que constituye actualmente una de las grandes tareas de la investigación y de la nutrición sanitaria

1.2 Introducción. Conceptos básicos.
1.2.1 Definición de alimento y alimentación.
1.2.2 Definición de nutriente y nutrición.

1.2 Desde.

Tiempos antiguos, la ciencia ha sido parte importante de la alimentación.

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, la agricultura, y los métodos de cocción de los alimentos.

1.2.1 La.

alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea.

PODEMOS DECIR.

que, la alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. Esta abarca desde la elección de los alimentos, hasta la ingestión de los mismos. Sin alimentación, sería prácticamente imposible la nutrición.

POR LO CONTRARIO.

Un alimento es todo producto que, por sus componentes químicos y por sus características organolépticas, puede formar parte de una dieta con el objeto de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes que resultan necesarios para mantener al organismo en un estado de salud.

Se dice

El código alimentario define a la alimentación como: 'sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados.

Los.

Los alimentos sirven perfectamente como almacén y transporte de nutrientes que el humano recibirá mediante la alimentación, y aprovechará gracias a la nutrición.

1.2.2 se conoce.

A los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.

Existen.

Varios tipos de nutrientes, teniendo cada uno de ellos distintas funciones.

Son.

Los macronutrientes son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.
Los micronutrientes son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales.
Otros como el agua y la fibra (no siendo ésta última un nutriente propiamente dicho), que también necesitamos en cantidades adecuadas.

1.2.2 La.

nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.

se puede decir.

que mientras la alimentación es un proceso voluntario y consciente, la nutrición no, esta se considera un conjunto de procesos involuntarios e inconscientes puesto que no podemos controlar la mayoría de estos procesos y suceden de manera "automática".

Se sabe qué.

La nutrición se clasifica en dos tipos
-La nutrición autótrofa: Es la que llevan a cabo los organismos que producen su propio alimento.
-La nutrición heterótrofa: Es la que llevan a cabo aquellos organismos que necesitan de otros para vivir.

Los.

Procesos de la nutrición:

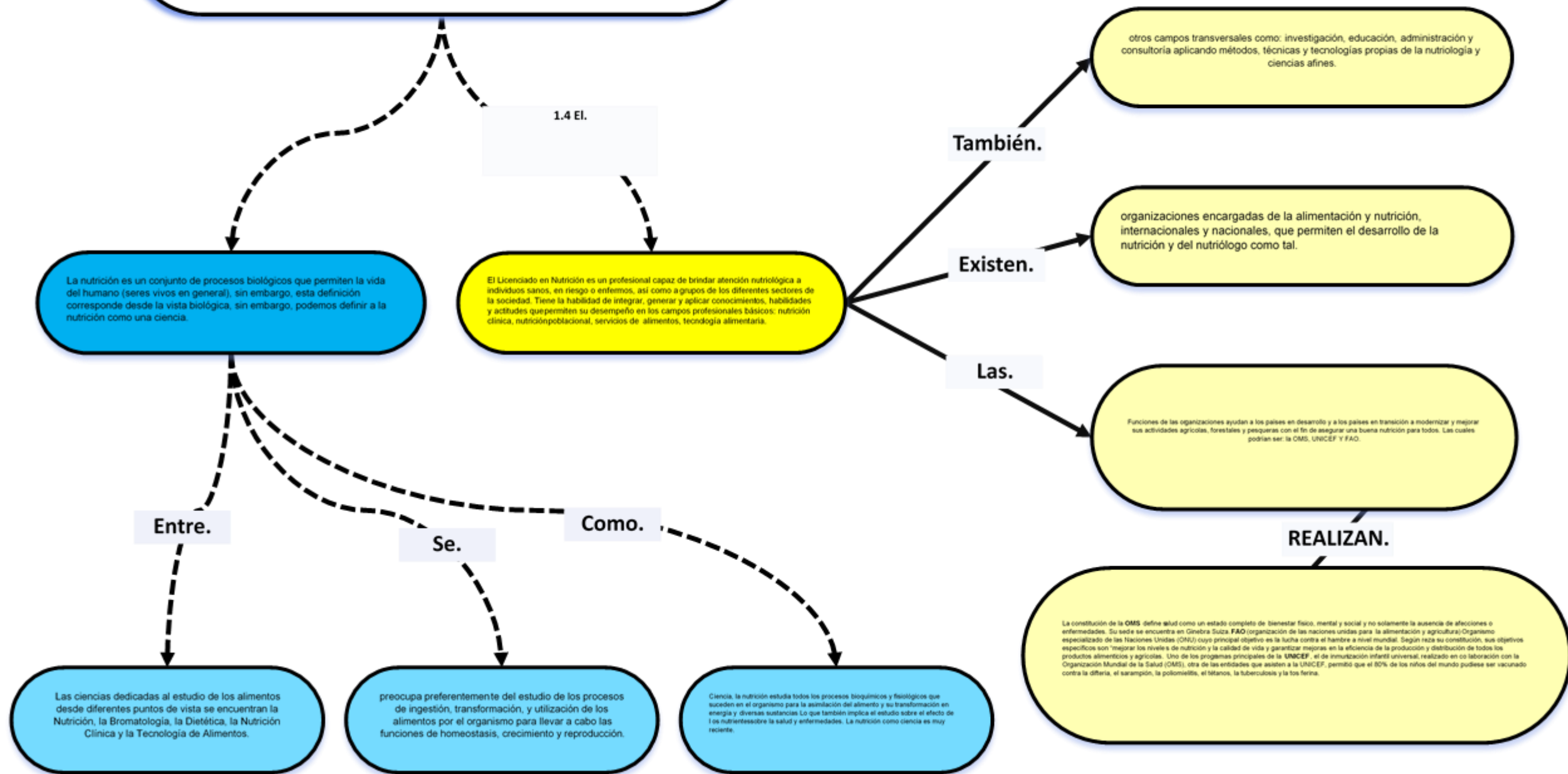
Son.

Digestión. La digestión es el proceso de transformación por los alimentos en moléculas suficientemente pequeñas para que atraviesen la membrana plasmática por osmosis o ósmosis.
Absorción. Proceso por el que se incorporan los nutrientes desde el aparato digestivo hacia la sangre para que el cuerpo los pueda usar.

Son.

Asimilación. La asimilación se asocia a un proceso del metabolismo que consiste en sintetizar moléculas complejas mediante otras moléculas de estructura más simple.
Excreción. La excreción es un proceso fisiológico, que le permite al organismo expulsar sustancias que no le sirven, ni serán usadas y pueden ser tóxicas para el cuerpo humano, manteniendo así el equilibrio del homeostasis y la composición de los fluidos corporales.

1.3 La nutrición como ciencia.
1.4 El papel del profesional de la nutrición.



La nutrición es un conjunto de procesos biológicos que permiten la vida del humano (seres vivos en general), sin embargo, esta definición corresponde desde la vista biológica, sin embargo, podemos definir a la nutrición como una ciencia.

1.4 El.

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. Tiene la habilidad de integrar, generar y aplicar conocimientos, habilidades y actitudes que permiten su desempeño en los campos profesionales básicos: nutrición clínica, nutrición poblacional, servicios de alimentos, tecnología alimentaria.

Entre.

Las ciencias dedicadas al estudio de los alimentos desde diferentes puntos de vista se encuentran la Nutrición, la Bromatología, la Dietética, la Nutrición Clínica y la Tecnología de Alimentos.

Se.

preocupa preferentemente del estudio de los procesos de ingestión, transformación, y utilización de los alimentos por el organismo para llevar a cabo las funciones de homeostasis, crecimiento y reproducción.

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. Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedades. La nutrición como ciencia es muy reciente.

También.

otros campos transversales como: investigación, educación, administración y consultoría aplicando métodos, técnicas y tecnologías propias de la nutriología y ciencias afines.

Existen.

organizaciones encargadas de la alimentación y nutrición, internacionales y nacionales, que permiten el desarrollo de la nutrición y del nutriólogo como tal.

Las.

Funciones de 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. Las cuales podrían ser: la OMS, UNICEF Y FAO.

REALIZAN.

La constitución de la OMS define salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Su sede se encuentra en Ginebra Suiza. FAO (organización de las naciones unidas para la alimentación y agricultura) 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. Uno de los programas principales de la UNICEF, el de inmunización infantil universal, realizado en co laboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS); otra de las entidades que asisten a la UNICEF, permitió que el 80% de los niños del mundo pudiese ser vacunado contra la difteria, el sarampión, la poliomielitis, el tétanos, la tuberculosis y la tos ferina.