



Diego Alejandro Flores Ruiz

Ensayo

Nutrición



Tercero B

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de septiembre el 2023.

Evolución histórica de la nutrición

La historia de la nutrición se remonta a miles de años atrás, a lo largo del tiempo, ha habido una evolución histórica en cómo entendemos y nos alimentamos. La preocupación por la correcta alimentación se ha convertido en uno de los temas más importantes, no solo para la formación sino también para el progreso de las sociedades. Desde la antigüedad, la ciencia ha sido parte importante en el tema de la nutrición. Nuestros antepasados fueron descubriendo a base de probar y equivocarse aquellos alimentos que podían consumir. Se conoce que la especie humana habita en el planeta hace 300,000 años aproximadamente, desde esos tiempos los hombres de esa época aprendieron a sobrevivir alimentándose de distintas formas con las herramientas que tenían. La caza, la pesca y otras formas de subsistencia eran esenciales para los hombres prehistóricos. Tan pronto como el hombre aprendió a domesticar animales y cultivar plantas se convirtieron en sedentarios, desde entonces se han producido avances notables en la sociedad. El hombre primitivo descubrió rápidamente que su alimentación estaba relacionada con sus enfermedades. Durante la edad media mientras la expansión del cristianismo estaba en marcha la medicina y la ciencia no fueron tomadas con mucha importancia. Hipócrates fue quien actualizó las ideas preclásicas sobre la alimentación. Por su parte Galeno apoyó mucho el enfoque experimental como componente crucial en el estudio de la medicina, gracias a ello el método experimental entró en vigor. Se cree que Sanctorius fue uno de las primeras personas en emprender sobre el estudio de la nutrición en los seres humanos. Poco a poco conforme se estudiaba más la medicina se dieron cuenta como se relacionaba con la nutrición como lo fue cuando se demostró la circulación de la sangre y como esta ayudaba a llevar todo el material alimenticio a todas las células del cuerpo. Otro personaje importante fue René Réaumur quien investigó sobre la digestión, comprobó que en el estómago todos los alimentos eran disueltos por medio del jugo gástrico, conforme se evolucionó químicos de esa época identificaron que el jugo gástrico como ácido clorhídrico y en descubrir que también existía otro agente responsable en dicho proceso al cual nombraron pepsina. Y así poco a poco como avanzaba el tiempo más cosas se investigaban y comprobaban, y así es como llegamos al siglo XIX se tenía información de tres clases alimentarias: los sacáridos, los oleaginosos y los albuminosos. A mediados de dicho siglo científicos estudiaron más a fondo las proteínas, la grasa y los hidratos de carbono y como estos se formaban en el cuerpo, de donde surgían y que tan necesarios eran en nuestro cuerpo. Actualmente hasta la fecha continúan haciéndose nuevos descubrimientos.

La nutrición pública es uno de los nuevos enfoques sociales en la salud de las poblaciones. Es un tema de gran importancia en la sociedad actual. Se refiere a las políticas y programas que se implementan para promover una alimentación saludable y equilibrada en toda la población. El objetivo de la nutrición pública es garantizar que todas las personas tengan acceso a alimentos nutritivos y puedan llevar una vida saludable. Esto implica fomentar la educación alimentaria, regular los productos alimenticios y promover la adopción de hábitos saludables en la comunidad. Los métodos de producción y los modelos de consumo se difunden a través de una red más compleja.

Origen de la nutrición en México

En México la nutrición tiene raíces profundas, la nutrición tiene origen en la antigua cultura mesoamericana. Los antiguos mexicanos tenían una dieta rica y diversa, basada principalmente en alimentos como el maíz, frijoles, chiles, calabazas y tomates. Estos alimentos eran cultivados por ellos mismos y formaban la base de su alimentación, pero

solo la clase alta tenia acceso a los mejores alimentos y claramente tenían una mejor nutrición. En 1889 surgieron los primeros escritos sobre la nutrición, la historia de la nutrición en México tuvo su punto mas alto en 1910-1929 de la mano con la evolución de la salud publica y la medicina preventiva.

Se tiene información sobre que en 1936 fue el primer intento por organizar la información que ya existía hasta entonces sobre la alimentación y la nutrición, este trabajo fue elaborado por el departamento de salubridad. Por los años 70's inicio en el ISSTE, la escuela de dietética y nutrición, en la actualidad aproximadamente mas de 70 instituciones de educación superior sean publicas o privadas imparten la licenciatura en nutrición.

Conceptos básicos

Se puede decir textualmente que la nutrición es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de necesidades alimenticias, con el objetivo principal de conseguir energía y desarrollarse. Esta misma rama de la medicina se preocupa del estudio de los procesos de ingestión, transformación y utilización de los alimentos por el organismo La nutrición se puede clasificar en dos tipos: autótrofa y heterótrofa.

La nutrición autótrofa es la que llevan a cabo los organismos que producen su propio alimento, esta es la capacidad de ciertos organismos de sintetizar todas las sustancias esenciales para su metabolismo. La nutrición heterótrofa es la que llevan acabo aquellos organismos que necesitan de otros para vivir, los organismos obtienen sus nutrientes y energía a partir de materia orgánica.

La alimentación tiene distintas funciones como lo son de forma nutricional, sociales y psicológicas.

Las nutricionales constan de proporcionar materia y energía. Las sociales favorecen la comunicación. Y la psicológica tiene como objetivo mejorar la salud emocional.

Para definir alimento podemos decir también de forma textual que es un producto natural o transformado, capaz de suministrar al organismo que lo ingiere energía necesaria para realizar distintas actividades con el objetivo principal de calmar el hambre.

De la mano con los alimentos están los nutrientes que son las sustancias químicas contenida en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía. Existen diferentes tipos de nutrientes: los macronutrientes y los micronutrientes.

Los macronutrientes son los que necesitamos en cantidades grandes y los micronutrientes por lo contrario son los que necesitamos en pequeñas cantidades. De igual forma se toma en cuenta el agua y la fibra de las cuales también necesitamos la dosis correcta.

Muchas veces hay algunos nutrientes que necesitamos pero que podemos obtenerlos a base de fabricarlos de otros a partir de los que comemos estos nutrientes se conocen como no esenciales.

En la nutrición, así como en todo existe un proceso, la digestión, la absorción, asimilación, excreción.

La digestión es el proceso de transformación por hidrólisis, en este proceso participan diferentes tipos de enzimas, este proceso también incluye la masticación, la deglución, la peristalsis y la defecación, pero estos entran en la parte mecánica.

La absorción es el proceso por el cual los nutrientes se incorporan desde el aparato digestivo a la sangre.

La asimilación es sintetizar moléculas complejas mediante otras de estructura más simple.

Y la excreción es el proceso en el cual el organismo expulsa sustancias que ya no le sirven.

El papel profesional de la nutrición

El personal especializado en nutrición, refiriéndonos a los Licenciados en nutrición son profesionales capaces de brindar atención a individuos sanos, en riesgo o enfermos, tienen habilidades en varios campos, como lo es la nutrición química, la nutrición poblacional, servicios de alimentos, y programas de alimentación y nutrición, etc.

Clasificación de alimentos

Para terminar de entender el tema, debemos saber que existen muchísimos tipos de alimentos y estos mismos están clasificados.

Existen los que se clasifican según su predominio de nutrientes: energéticos (hidratos de carbono y lípidos), plásticos o formadores (proteínas), reguladores (vitaminas y minerales).

Clasificación según su origen: origen animal y origen vegetal.

Clasificación por grupo de alimentos:

- ° cereales, papas y azúcares
- ° alimentos grasos y aceites
- ° carnes, huevo, pescados, legumbres y frutos secos
- ° leche y derivados
- ° verduras y hortalizas
- ° frutas y derivados

No existe ningún alimento que por sí solo nos aporte todas las vitaminas y nutrientes necesarios por lo cual es necesario tener una dieta equilibrada incluyendo todo lo necesario.

A lo largo de este trabajo se abordaron temas muy importantes, y nos damos cuenta que la nutrición no es un tema actual ha estado desde épocas antiguas solo que no se sabía exactamente y conforme avanzó el tiempo perfeccionamos, hablar de nutrición en la actualidad es muy extenso ya que es una rama muy amplia.

El alimento es fundamental para nuestro bienestar. No solo nos proporciona energía, sino que también juega un papel crucial en nuestra salud. Por eso es importante aprender sobre los diferentes grupos de alimentos y cómo combinarlos para obtener una dieta equilibrada. A lo largo de los años las investigaciones que han hecho los laboratorios para saber cómo nutrir nuestro organismo de forma correcta nos han ayudado a avanzar sin embargo eso no basta es necesario llevar dichos conocimientos a la práctica.

Bibliografía.

Guillen, D. M. (s.f.). Introducción a la Nutrición. Obtenido de UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/63b2e6e7fa08fc3a51f398f8ae7d2a99>.

Guillen, D. M. (s.f.). Nutrición Clínica. Obtenido de UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/3002889cc7a46b80259ca38306362f72.pdf>