



**Nombre del alumno:** Isela Narváez García

**Nombre de la maestra:** Patricia del Rosario Luna  
Gutiérrez

**Materia:** Instrucción a la nutrición

**Tema:** Nutrición

**Grado:** 1er cuatrimestre

**Fecha de entrega:** 21 de septiembre del 2023

---

# INTRODUCCION A LA NUTRICION

**P. PALEOLITICO, EDAD DE METALES Y P. POSTCLASICO**

**40,000-10000**

Recolección de frutas, verduras, cacería y uso del fuego.



**EDAD DE METALES**

Mejora la agricultura por la elaboración de sus propias armas o herramientas



**POSTCLASICO**

conquista española, milpa en la dieta tradicional mexicana



**CONCEPTOS BASICOS, IMPORTANCIA Y SU FUNCION**

**Alimentación**

Proceso voluntario, ingiere alimentos para satisfacer la necesidad de comer



**Alimento**

sustancia que tiene nutrientes y energía necesarios



**Importancia**

- utilización de energía en el organismo
- favorece la comunicación
- mejora la salud emocional



**DEFINICION Y NUTRICION COMO CIENCIA**

**Nutrición**

proceso fisiológico e involuntario



**Nutrientes**

componentes de los alimentos



**Nutrición como ciencia**

estudia procesos bioquímicos, fisiológicos, transformación y utilización de alimentos.

**PAPEL DEL PROFESIONAL DE NUTRICION Y TIPOS DE NUTRICION**

**Autótrofa**

organismos que producen su propio alimento



**Heterótrofa**

organismos que necesitan de otros para vivir



**Papel profesional**

- Practica clínica
- promoción a la salud
- deporte
- política publica

