

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

DOCENTE
PATRICIA DEL ROSARIO LINA

ESTUDIANTE
MAURICIO FIDEL ARREVILLAGA HERNÁNDEZ

MATERIA
INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

TRABAJO
CUADRO SINÓPTICO “INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN”

1er CUATRIMESTRE

ENTREGA
23/09/2023

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA NUTRICIÓN

°1747 EL Dr. James Lind realiza el primer experimento científico en nutrición. °1770 Antoine Lavoissier descubre los detalles del metabolismo. °1840 Justus Von Liebig descubre la función que cumplen los carbohidratos. °1860 Claude Bernard descubre que la grasa corporal puede ser sintetizada a partir de carbs. y proteínas. Estos son de los más relevantes en la historia de la nutrición.

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LA NUTRICIÓN

A partir del descubrimiento del fuego empezó la evolución en la nutrición, debido que al cocinar la comida (origen animal y algunos de origen vegetal) hizo más disponible los nutrientes de los alimentos, también evitando infecciones que provocaban la muerte por consumirlos crudos.

ALIMENTO Y ALIMENTACIÓN

ALIMENTO: Es cualquier sustancia consumida para proporcionar nutrientes a un ser vivo.
ALIMENTACIÓN: Es el acto de ingerir alimentos con el fin de satisfacer la necesidad de comer.

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

La nutrición es vital para estar saludable y vivir plenamente, puede ayudar a vivir más tiempo, apoya y fortalece los músculos, mantiene el sistema inmune fuerte, fortalece los huesos, reduce el riesgo de enfermedades del corazón, por ello es importante tomar hábitos saludables de alimentación e inculcarlo.

NUTRIENTE Y NUTRICIÓN

NUTRIENTE: Sustancia química que se encuentra en los alimentos y que el organismo requiere para llevar a cabo sus funciones vitales.
NUTRICIÓN: Es un proceso fisiológico que realizan los seres vivos el cual obtiene la energía, se digieren y asimilan los alimentos.

NUTRICIÓN COMO CIENCIA

La nutrición es la ciencia que estudia la forma en el que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer mediante la absorción de los nutrientes esenciales para la vida.

TIPOS DE NUTRICIÓN

AUTÓTROFA: Es aquella que llevan a cabo los seres vivos que producen su propio alimento y no necesita de nada ni nadie.
HETERÓTROFA: Es aquella que llevan a cabo los seres vivos que necesitan de una fuente externa para su fuente de alimentos.

PAPEL DEL NUTRIÓLOGO

Brinda atención nutricia a individuos enfermos o sanos, deportistas de todo tipo, etc, aumentando su rendimiento a través de una correcta alimentación según sus requerimientos.