

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.