



**Mi Universidad**

## **CUADRO SINOPTICO**

*Nombre del Alumno: Ximena Carolina García Robles*

*Nombre del tema : ANTECEDENTES HISTORICOS Y ORIGEN DE LA NUTRICION EN MEXICO.*

*Parcial : 1°er parcial*

*Nombre de la Materia: INTRODUCCION A LA NUTRICION*

*Nombre del profesor: Luna Gutiérrez Patrica del Rosario*

*Nombre de la Licenciatura: NUTRICIÓN*

*Cuatrimestre*

# ANTECEDENTES HISTORICOS Y ORIGEN DE LA NUTRICIÓN EN MÉXICO

## UNIDAD 1 HISTORIA Y DESARROLLO DE LA NUTRICION

### PREHISTORIA

- **PERIODO PALEOLÍTICO** (40,000-10000 a.c.): Recolección de frutas y vegetales comestibles, Cacería de animales y el Uso del fuego
- **PERIODO MESOLÍTICO** (10000-7,000 a.c.): Continua recolección de frutos y cereales, Inicio la pesca y Flora: raíces, frutos y cactus
- **PERIODO NEOLÍTICO** (7000-2500 a.c.): Agricultura y Ganadería, Cultivo de frijol, chile, aguacate, frías, plantaciones

### ANTIGÜEDAD

- **PERIODO CLÁSICO** (200-650 dc): Florecimiento y declinación de Teotihuacán Tamales de conejo, pato, pescados, Dominio del cultivo de maíz, frijol, chile, tomate.
- **PERIODO EPICLÁSICO** (650-900): florece la cultura maya y zapoteca Consumo de habas, cacahuates, Carne de guajalate, venado, armadillo.
- **PERIODO POSTCLÁSICO** (900-1521): el Imperio Azteca y conquista española Desarrollan la chinampa y milpa Dieta tradicional mexicana.

### EDAD MODERNA

- **EPOCA COLONIAL** (1521-1810): Mestizaje alimentario, colonial invasión de ganado vacuno, huevos, pollo, Campo: trigo u azúcar de caña, Frijol en manteca de cerdo y aceite, se introducen hierbas y especias.
- **EPOCA INDEPENDIENTE** (1810-1910): Prohibición de productos españoles, Se introduce la comida francesa y Platillos regionales
- **EPOCA MODERNA**: Globalización y transición epidemiológica. Cambio de la dieta por consumo de productos industrializados, 1944 dietas vegetarianas y veganas.

## UNIDAD 2 INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

### CONCEPTOS BASICOS

- **NUTRIENTES** son los componentes de los alimentos que tienen una función Hidratos de carbono, Lípidos, Proteínas, Vitaminas y minerales, Agua
- **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**: es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano.
- **LA NUTRICIÓN**: conjunto de procesos involuntarios y fisiológico, donde el organismo extrae las sustancias llamadas nutrientes, para convertirlos en energía y funciones vitales.
- **DIETA**: ES TODO LO QUE SE CONSUME EN 24 HORAS
  - variada
  - completa
  - suficiente
  - segura

- **Sociales**: favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.
- **Nutricionales**: Proporciona materia y energía para el anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal.
- **Psicológicos**: Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

### DEFINICION DE ALIMENTO Y ALIMENTACION

- **ALIMENTO**: es una sustancia que tiene la propiedad de proporcionar los nutrientes y la energía necesarios para que un organismo cumpla sus funciones básicas.
- **ALIMENTACIÓN**: sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que, por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación, sean susceptibles de ser habitual.

### LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION Y SU FUNCION EN EL ORGANISMO

Nutrición es fundamental para la salud y prevención de enfermedades, ya que funciona en el sistema digestivo, enfrentando energía y nutrientes mediante masticación, deglución, peristalsis y defecación.

### función del sistema digestivos

- **ABSORCIÓN**: Proceso por el que se incorporan los nutrientes desde el aparato digestivo hacia la sangre para que el cuerpo los pueda usar.
- **EXCRECIÓN**: La excreción es un proceso fisiológico, que le permite al organismo expulsar sustancias que no le sirven, manteniendo así el equilibrio de la homeostasis y la composición de los fluidos corporales.

- El intestino grueso: elimina los desechos tóxicos.
- El riñón: descompone el exceso de aminoácidos y toxinas en la sangre.
- Los pulmones: exhalan vapor de agua y dióxido de carbono.

## UNIDAD 3 NUTRICIÓN COMO CIENCIA

### DEFINICION DE NUTRIENTE Y NUTRICIÓN

- **nutrientes**: Componente químico de los alimentos con funciones específicas en el organismo
- **nutrición**: conjunto de procesos involuntarios y fisiológico. Donde el organismo extrae las sustancias llamadas nutrientes, para convertirlos en energía y funciones vitales.

### LA NUTRICIÓN COMO CIENCIA

La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos. Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos".

- 1. mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento.
- 2. mantenimiento del equilibrio homeostático
- 3. Mantenimiento del organismo a nivel molecular y microscópico.

### EL PAPEL DEL PROFESIONAL DE LA NUTRICIÓN

El Licenciado en Nutrición es un profesional en nutrición que brinda atención nutricional, administra servicios y programas de alimentación y nutrición, propone, innova y mejora productos alimenticios.

- NUTRIÓLOGO EN LA POLÍTICA PÚBLICA
- NUTRIÓLOGO EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA
- NUTRIÓLOGO EN LOS SERVICIOS DE ALIMENTOS
- NUTRIÓLOGO EN EL DEPORTE
- NUTRIÓLOGO EN LA PROMOCIÓN A LA SALUD
- NUTRIÓLOGO EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

### TIPOS DE NUTRICIÓN

- **NUTRICIÓN AUTÓTROFA**: Es la que llevan a cabo los organismos que producen su propio alimento. Los seres autótrofos son organismos capaces de sintetizar sustancias esenciales para su metabolismo a partir de sustancias inorgánicas.
- **NUTRICIÓN HETERÓTROFA**: Es la que llevan a cabo aquellos organismos que necesitan de otros para vivir. Por tanto, los organismos heterótrofos son aquellos que deben alimentarse con las sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos, bien autótrofos o heterótrofos a su vez.