

INTRODUCCION A LA NUTRICION



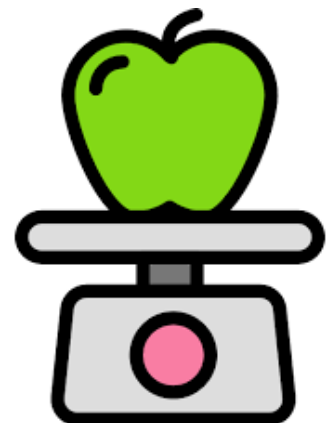
Ensayo



Docente: Daniela Monserrat
Mendez Guillen

Alumno: Damian Alexander
Garcia Velasco

Fecha de entrega:
23/09/2023



ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA NUTRICIÓN

En este ensayo se abarcarán temas importantes que principalmente son fuente de aprendizaje en la carrera; se ha tomado por juego a la salud y carecemos de información sobre ella.

Tener un buen conocimiento es parte de mejorar y mostrar un interés amplio, se podrán leer temas desde el inicio de la nutrición basándose en sus antecedentes, la evolución, origen, conceptos básicos, definiciones importantes y sobre todo el papel que toma esta rama importante en nuestra vida.

Muchos confunden el comer suficiente con una buena y balanceada nutrición; desde siempre se ha creído que una buena alimentación es costosa y por ello muchas personas no lo hacen.

Desde tiempo atrás se ha estudiado el proceso por el cual el cuerpo absorbe los suficientes nutrientes y así producir la suficiente energía para estar activos, pero sin dejar de carecer de ellos.

Podremos abarcar también las relaciones semánticas que existen con los conceptos que hablaremos en el ensayo que posteriormente se muestra, en el desarrollo se observara cada una de las partes de las cuales se quiere hablar para así entender la función de cada uno de ellos.

Es necesario tener y ampliar el conocimiento, además de interpretar lo que a continuación se muestra.

Finalmente podremos observar que la nutrición tiene un porque de ser, actuar y sobre todo de mostrar todos los resultados de ella ya que no sólo se efectúa en México si no en todo el mundo.

Es importante reconocer que también la nutrición fue parte y experimentada por el método científico el cual descubrió la función de los carbohidratos y del como funcionaba nuestra digestión, el como nos desarrollábamos y el potencial que teníamos al activarnos con un alimento sano; al igual que las consecuencias de no comer sano, enfermedades como la diabetes, el colesterol, glucosa alta y demás son temas bastante extensos que dan demasiado conocimiento para leer y así estimular el cerebro y sobre todo fomentar la salud y el cuidado por nosotros mismos,

Sin nada más que decir espero que el siguiente trabajo de investigación de tipo argumentativo sea de su agrado.

El estudio de los alimentos y su aprovechamiento por el organismo desde una óptica científica, es un empeño reciente que se remonta a no más de doscientos años.

Al ser la nutrición componente básico de la salud del individuo, su incorporación como ciencia aplicada a los servicios integrados de salud es una necesidad y muchas veces no nos damos cuenta de ello.

1. Evolución histórica de la nutrición: Trasciende desde la época antigua con la historia de Daniel y los diferentes puntos de vista del rey y con ello lograron rendir frutos y conocimiento en Grecia y Roma.
Estuvieron en el pico de las investigaciones en la época del método experimental ya que en el siglo XVII se comenzaron a realizar progresos en medicina; William Harvey (1578 – 1657), demostró la circulación de la sangre; de este modo puso los cimientos para llegar a entender más tarde cómo el material alimenticio es llevado a todas las células del cuerpo.
Según Antoine Lavoisier, se interesó en el estudio del metabolismo, esto se basa, en los productos que resultan después que digiere el cuerpo los alimentos, pero no podemos dejar a la deriva que también se planteaba la interrogante sobre lo que acontece al alimento una vez que ha sido adsorbido y circula por el torrente sanguíneo.
2. Origen de la nutrición en México: Inician en la época prehispánica en Mesoamérica con el desarrollo de la agricultura, donde la clase alta era la privilegiada y tenía acceso a los mejores alimentos y por ende una buena nutrición por lo cual muchas personas eran restringidas a varios accesos por la jerarquía que se tenía en ese entonces.
Nuestros antepasados fueron descubriendo aquellos alimentos que podían consumir con base a la experimentación, para posteriormente ir mejorando las técnicas de recolección, hasta llegar al cultivo, la agricultura, y los métodos de cocción de los alimentos.
3. Introducción conceptos básicos: Se puede adquirir un conocimiento con las ramas esenciales de la nutrición, pero podemos destacar que una fuente sumamente confiable siempre van hacer cuestionarse y siempre investigar más, se sabe que el trabajo realizado por grandes científicos es excelente, pero porque no buscar e indagar más allá de ello.
4. Definición de alimento y alimentación: Un alimento es todo producto que, por sus componentes químicos y por sus características, puede formar parte de una dieta con el objeto de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes que resultan necesarios para la salud, en cambio una alimentación es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir.

5. Definición de nutriente y nutrición: Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente, la nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales.
6. La nutrición como ciencia: La nutrición es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad. Es interesante saber y comprender nuestro metabolismo para entender su funcionamiento.

Observamos que la nutrición tiene un trasfondo y que no sólo es comer una fruta para estar sano, es importante que como sociedad verifiquemos lo que realmente nos aporta y mejora, comer sano cuesta, pero al final de cuentas es un gran material de ayuda a nuestro organismo; comer frituras y una coca de desayuno te perjudicara a coro plazo aunque tu no lo veas así.

En esa primera unidad he aprendido conceptos demasiado importantes para poder seguir fomentando lo que realmente quiero lograr en algún momento de la carrera, que es ayudar a las personas con diabetes y problemas críticos.

Se que es importante cuidarte y observar lo que comes, pero también es importante no traumatizarte y limitarte a comer lo que quieras.

Estudiar nutrición y mejorar la alimentación de las personas es algo que siempre se ha trabajado y por el miedo nunca se dan la oportunidad de experimentar el estar bien.

Implica cierto gasto, pero no se compara con una cita al medico porque estas en obesidad o porque eres una persona anoréxica, diabética o con glucosa elevada.

México tiene la capacidad de mejorar como país y nosotros como consumidores, pero simplemente si se hiciera eso la industria estaría acabada pero tendríamos mejor rendimiento y las empresas no te despedirían a los 30 por falta de energía.

El ensayo anterior me sirvió para ampliar y optimizar los conocimientos que anteriormente se habían visto en clase además de las fuentes de información consultadas, destacando la utilización de la antología que es guía primordial en este primer semestre.

BIBLIOGRAFÍAS:

1. ANTOLOGÍA pag (9-28)
2. <https://samenut.org/index.php?seccion=nosotros&subSeccion=historia>