

Introducción a la nutrición

Fecha de entrega: 23 de septiembre 2023

Alumno: Bryant Reyes Robles

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Ensayo Rgumentativo.

Para saber o entender un poco mas la nutrición debemos informarnos o saber desde sus comienzos o como ha ido avanzando conforme el paso de los tiempos, se nos dice que la alimentación a sido una de las necesidades y preocupaciones de los hombres que para mi parecer es la mas grande y que también es uno de los factores determinantes de la información y progreso de las sociedades, que nos dice esto que enfome la nutrición va evolucionando la sociedad también evoluciona junto con esta o progresa, ya que la sociedad tiene que irse adaptando con forme las necesidades o posibilidades que cada uno tiene, como los hombres primitivos dependían mucho de la caza para su alimentación o de la pesca y de la recolección de cosas silvestres Vivian en forma nómada y organizados en pequeños grupos para efectuar con una mayor eficacia esas actividades, por eso podemos decir que las sociedades tienen que irse adaptando con sus necesidades e irse evolucionando con la nutrición.

Los alimentos principalmente se crearon con el único propósito de satisfacer el hambre de las personas y estuvo condicionada por la existencia de ellos, la nutrición es tan antigua como las búsquedas por alimento de los hombres, pero la ciencia de la nutrición es más nueva, Poseemos un cúmulo de conocimientos científicos respecto a alimentos con conceptos y aplicaciones actuales. La forma de saber emplear alimentos para nutrir al organismo es resultado de muchos años de investigación en laboratorios de muchos países.

Los orígenes de la nutrición en México datan de 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. Esta época abarca 2500-1500 a. C..

Uno de los primeros aparecimientos sobre escritos de la nutrición la llevo a cabo en 1889 Álvaro Domínguez Peón con su trabajo sobre pelagra que consistía en un artículo sobre “la culebrilla” (término como era conocida la desnutrición en el sureste) describiendo su cuadro clínico y etapas, así como su relación con una dieta inadecuada.

La historia de la nutrición en México inicia en 1910-1929, con la evolución de la Salud Pública y medicina preventiva en la nación, siendo el pionero el Dr. Eduardo Liceaga.

Gracias a estos pioneros y entre otros muchos mas es que la nutrición en el país mexicano a llegado ser lo que es hoy en día junto con todos los conocimientos que hoy tenemos sobre esto.

También gracias a ellos Podemos decir entonces, que, la alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. Esta abarca desde la elección de los alimentos, hasta la ingestión de los mismos. Sin alimentación, sería prácticamente imposible la nutrición.

Las funciones de la alimentación, son las siguientes:

☑ Nutricionales: Proporciona materia y energía para el anabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como el calentamiento corporal.

Sociales: favorece la comunicación, el establecimiento de lazos afectivos, las conexiones sociales y la transmisión de la cultura.

Psicológicos: Mejora la salud emocional y proporciona satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Se nos dice que un alimento es todo producto que, por sus componentes químicos y por sus características organolépticas, puede formar parte de una dieta con el objeto de calmar el hambre, satisfacer el apetito y aportar los nutrientes que resultan necesarios para mantener al organismo en un estado de salud.

Es decir, un alimento es un producto, natural o transformado, capaz de suministrar al organismo que lo ingiere la energía y las estructuras químicas necesarias para que pueda desarrollar sin problemas sus procesos biológicos. Este puede ser líquido, sólido o semisólido.

Nos hemos preguntado ¿Qué es la nutrición? Hasta ahora sabemos La nutrición consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico. Podemos decir entonces, que, la nutrición es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los alimentos ingeridos. Implica digestión, absorción, asimilación y excreción.

Sabemos que la nutrición es un conjunto de procesos biológicos los cuales permiten la vida de todos los seres vivos sobre la tierra sin embargo esta definición se va más para la rama biológica.

La Nutrición (del latín nutrire) se preocupa preferentemente del estudio de los procesos de ingestión, transformación, y utilización de los alimentos por el organismo para llevar a cabo las funciones de homeostasis, crecimiento y reproducción.

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. Algunos autores, para evitar confusión, denominan “nutriología” a la ciencia que estudia a la nutrición como un proceso biológico.

La nutrición como ciencia es muy reciente, ya que apenas a finales del Siglo XVIII el francés Lavoisier hace las primeras observaciones sobre la materia. Sin embargo, ya en épocas anteriores hubo quienes intuían la importancia de los alimentos en el desarrollo del ser humano. Podemos citar como ejemplos los trabajos de Hipócrates y de Petreus Hispanus.

Muchos estudiantes que entran a la carrera de nutrición (como en mi caso) nos preguntamos que rama o que papeles como profesionales en nutrición podemos tener esta desde la nutrición clínica como la deportiva y diferentes áreas en las que te podrías desarrollar mejor, algunas de estas son:

Licenciado en Nutrición es un profesional capaz de brindar atención nutricional a individuos sanos, en riesgo o enfermos, así como a grupos de los diferentes sectores de la sociedad.

Administración de comedores industriales: Diseñan menús, recomendaciones de alimentación y ejercicio para los trabajadores de una empresa con el fin de mejorar la salud de los empleados.

Alimentación comunitaria: Estudian la nutrición en comunidades y sus grupos vulnerables, así como el funcionamiento de programas sociales relacionados con la alimentación.

Nutrición clínica: Diseñan planes de alimentación para aplicarse a pacientes dentro de las instituciones de salud, en los distintos niveles de atención.

Nutrición deportiva: Elaboran guías de alimentación según los requerimientos de los atletas, cuyas necesidades son distintas a las de la población general.

Diseño de políticas públicas: Desarrollan políticas alimentarias basadas en evidencia científica en beneficio de la población.

Planes de alimentación: Para los distintos momentos de la vida. Pueden tener propósitos específicos como mantener una nutrición adecuada, bajar de peso, controlar enfermedades crónicas, entre otros.

También podemos encontrar organizaciones las cuales ayudan a los países en desarrollo y a los países en transición a modernizar y mejorar sus actividades agrícolas, forestales y pesqueras con el fin de asegurar una buena nutrición para todos. Busca y moviliza apoyo económico e institucional para realizar actividades y programas de instrucción en nutrición.

Algunas organizaciones que podemos encontrar son:

OMS (Organización Mundial de la Salud)

En inglés se conoce como WHO (World Health Organization). Se creó el 7 de abril de 1948, su objetivo es que todos los pueblos puedan gozar del grado máximo de salud que puedan lograr. La constitución de la OMS define salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Su sede se encuentra en Ginebra Suiza.

FAO (organización de las naciones unidas para la alimentación y agricultura) Organismo especializado de las Naciones Unidas (ONU) cuyo principal objetivo es la lucha contra el hambre a nivel mundial. Según reza su constitución, sus objetivos específicos son “mejorar los niveles de nutrición y la calidad de vida y garantizar mejoras en la eficiencia de la producción y distribución de todos los productos alimenticios y agrícolas.

Bibliografía

antologia uds. (s.f.).

uds, a. (s.f.). Recuperado el 23 de septiembre de 2023, de

[https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f53ddc49824f733a92db1](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/f53ddc49824f733a92db103db3b2f434-LC-)

03db3b2f434-LC-

LNU101%20INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20NUTRICI%C3%93N.pdf